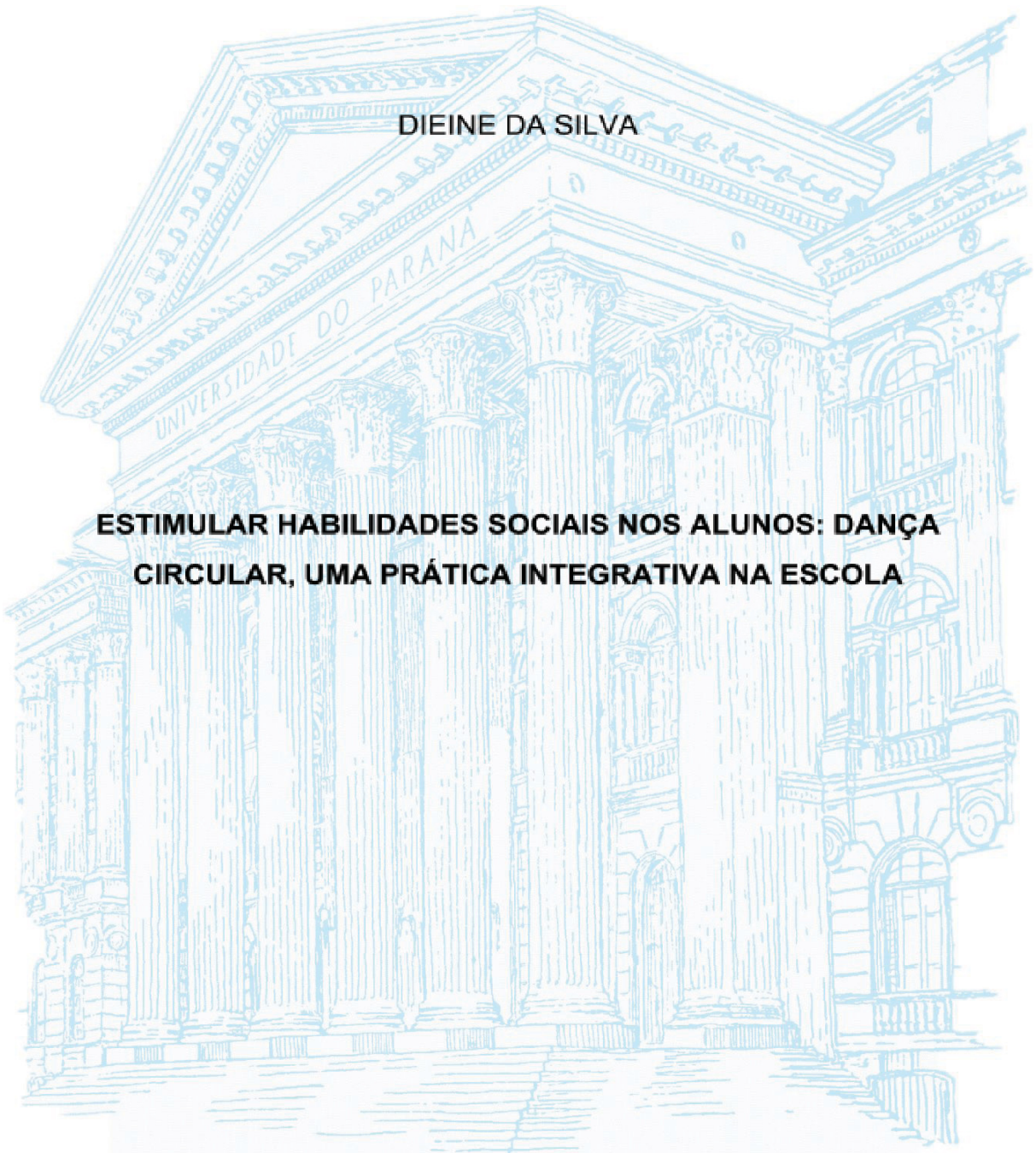


UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

DIEINE DA SILVA

**ESTIMULAR HABILIDADES SOCIAIS NOS ALUNOS: DANÇA
CIRCULAR, UMA PRÁTICA INTEGRATIVA NA ESCOLA**



CURITIBA

2019

DIEINE DA SILVA

**ESTIMULAR HABILIDADES SOCIAIS NOS ALUNOS: DANÇA
CIRCULAR, UMA PRÁTICA INTEGRATIVA NA ESCOLA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Saúde para professores do Ensino Fundamental e Médio, Departamento de Enfermagem, Setor de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Paraná, como requisito parcial à obtenção do título de Especialista.

Orientadora: Prof.^a MSc. Magda Ribas Pinto.

CURITIBA

2019

Dedico este trabalho de conclusão de curso à minha família que é meu apoio em todas as horas e principalmente, ao meu filho, quem me inspira todo crescimento pessoal e profissional no presente e para o futuro. Ao meu neto.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à todos os envolvidos que acreditaram no meu projeto de intervenção que aos poucos foi se transformando em uma monografia com a participação de muitos para que se concretizasse.

À minha família, ao meu filho e nora pelo apoio e incentivo.

Aos orientadores do TCC, que acreditaram no tema para que crescesse a nível de especialização, transformando conhecimentos em desenvolvimentos e informação compartilhada para todos que possam interessar em progresso humano.

A professora Magda pelo seu trabalho minucioso, seu tempo dedicado, sabedoria nas orientações e disponibilidade.

Ao professor Anderson sempre disponível, dedicado nas orientações no decorrer do curso.

Aos alunos que supostamente se voluntariaram para uma experiência, participaram e arriscaram chegar a algum benefício com resultado ou não, meu muito obrigada!

A instituição que permitiu as práticas oferecendo suas disponibilidades conforme possíveis.

Aos colegas pela atenção!

Em especial, à Deus que sempre me dá forças, para que eu concluísse mais esse trabalho e desafio em minha vida.

“A persistência é o caminho do êxito.”

Charles Chaplin

RESUMO

Este trabalho teve como objetivo geral, uma intervenção escolar de saúde promovendo uma “Atividade Integrativa de Dança Circular” com intuito de estimular novos hábitos sociais à realidade dos alunos indisciplinados formados pela inadimplência nas escolas. Essa intervenção pode agir de forma a prevenir e atender casos de doenças que podem ser precursoras do desinteresse escolar e da falta de habilidade social, muitas vezes já instalados. Foi possível desenvolver um trabalho cujos atores principais foram os alunos da escola EJA, Escola Municipal Dos Vinhedos, localizada na Rua Zem Bertapelle, 55, no bairro Santa Felicidade, pertencendo a Regional de Santa Felicidade, com convite a participação da comunidade. A metodologia deste projeto está dividida em quatro momentos entre criar, desenvolver, estimular habilidades sociais propostos para mudar aspectos sociais, apresentados aos alunos em: 1º Momento: Conscientizando sobre Saúde na Educação; estimulando hábitos saudáveis, na forma comportamental da escola, como habilidades sociais e seus aspectos, 2º Momento: Atividades em “Roda de Conversa da Intervenção”; para conversar e conhecer conceitos, 3º Momento: A aplicação da formação da “Atividade Integrativa de Dança Circular” um estudo sobre o tema abordado através de aulas práticas, discussões e interpretações; 4º Momento: Conscientização das habilidades Sociais; hora de troca de experiência nova e muito prazerosa onde se aprendeu que a união e a troca é uma parte fundamental para o bom convívio. Os resultados obtidos com a implementação do projeto foi o aumento da disposição em querer interagir socialmente, aumentando ânimo, alegria e manifestando bem estar instantâneo nos alunos e incentivou melhorar a saúde dos efeitos nocivos de maus hábitos sociais Conclusão: A ação educativa com a prática integrativa de dança circular, possibilitou a saber que tanto escola, quanto alunos e familiares percebem que unidos a favor de uma causa fica muito mais fácil enfrentar problemas. Através desta intervenção, escola e comunidade, puderam tomar medidas que garantem o bem estar dos alunos e uma reeducação educacional, escolhendo praticar atividades integrativas como a dança circular.

Palavras-chave: Prática Integrativa e Dança Circular. Atividade Física. Estresse e Depressão. Habilidades Sociais e Assertividade. Hábitos Saudáveis. Hábitos nocivos e Imunidade.

ABSTRACT

This work had as general objective a school health intervention promoting an "Integrative Activity of Circular Dance" with the purpose of stimulating new social habits to the reality of the undisciplined students formed by the default in the schools. This intervention can act in a way to prevent and attend cases of diseases that may be precursors of the school disinterest and lack of social skills, often already installed. It was possible to develop a work whose main actors were the students of the EJA school, Municipal School Dos Vinhedos, located at Rua Zem Bertapelle, 55, in Santa Felicidade neighborhood, belonging to the Santa Felicidade Regional, inviting community participation. The methodology of this project is divided into four moments between creating, developing and stimulating social skills proposed to change social aspects presented to students in: 1º Momento: Conscientizando sobre Saúde em Educação; stimulating healthy habits, in the behavioral form of the school, as social skills and their aspects, 2º Momento: Activities in "Conversation Wheel of Intervention"; to talk and to know concepts, 3º Momento: The application of the formation of the "Integrative Activity of Circular Dance" a study on the subject addressed through practical classes, discussions and interpretations; 4th Moment: Awareness of Social Skills; hour of exchange of new and very pleasant experience where it was learned that the union and the exchange is a fundamental part for the good conviviality. The results obtained with the implementation of the project were increased willingness to interact socially, increasing mood, joy and expressing instant well-being in the students and encouraged to improve the health of the harmful effects of bad social habits. CONCLUSION: The educational action with the integrative practice of circular dance, made it possible to know that both school, students and family perceive that united in favor of a cause it is much easier to face problems. Through this intervention, school and community, they were able to take measures that guarantee the well being of the students and an educational reeducation, choosing to practice integrative activities like the circular dance.

Keywords: Integrative Practice and Circular Dance. Physical activity. Stress and Depression. Social Skills and Assertiveness. Healthy habits. Harmful habits and Immunity.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	09
1.1 CONTEXTO E PROBLEMA	10
1.2 OBJETIVOS	12
2 REVISÃO DE LITERATURA.....	13
2.1 Como as Emoções Afetam o Sistema Imunológico.....	13
2.2 Emoções e Neurofisiologia: Como Se Comporta o SNC.....	17
2.3 Fisiologia do exercício e atividade física: promoção da qualidade de vida e prevenção do estresse.....	25
2.4 Hábitos Que Aumentam O Risco De Depressão.....	28
2.5 Habilidades Sociais e Aspectos Sociais.....	33
2.6 A Importância da Dança Circular: Uma Atividade Integrativa.....	36
3 METODOLOGIA	39
3.1 CENÁRIO DA INTERVENÇÃO.....	41
3.2 TRAJETÓRIA DA INTERVENÇÃO.....	41
4 RESULTADOS/ANÁLISE DOS DADOS.....	46
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	55
APÊNDICES.....	59
APÊNDICE 1 – QUESTIONÁRIO DA INTERVENÇÃO 1.....	59
APÊNDICE 2 - QUESTIONÁRIO DA INTERVENÇÃO 2.....	60
ANEXOS.....	61
ANEXO 1 – RELATORIOS: RODA DE CONVERSA DA INTERVENÇÃO.....	62
ANEXO 2 – ANÁLISE COMPARATIVA DO QUESTIONÁRIO DE INTERVENÇÃO 1 X QUESTIONÁRIO DE INTERVENÇÃO 2.....	70

1 INTRODUÇÃO

Uma das fortes razões para o interesse que essa intervenção de saúde físico-emocional desperta entre os profissionais de saúde e educação de vários domínios advém do seu contributo para compreender porque razão os acontecimentos de vida ou as emoções afetam a saúde. Este projeto de intervenção será abordado com uma prática integrativa, a Dança Circular, para os alunos adultos motivando-os a terem mais interesse nas aulas educacionais, no aprendizado em geral e principalmente preparando-os para habilidade social na educação. Após o esclarecimento da contextualização resolução-problema, darei sequência no desenvolvimento do trabalho mostrando uma fonte de experiência para os alunos e também futuros profissionais enfrentarem com êxito os desafios da educação e da saúde, integrando-se e obtendo sucesso. Atividade física entende-se como uma maneira de restaurar a saúde dos efeitos nocivos de qualquer rotina do dia a dia, diz grandes autores em pesquisa sobre saúde. O exercício físico é uma forma de lazer e restaura a saúde dos efeitos nocivos que o trabalho estressante produz através da rotina. Assim, o estresse é a maneira como o organismo responde a qualquer estímulo que altere seu estado de equilíbrio, sendo este estímulo bom ou ruim, real ou imaginário, Nahas (2006).

Pode-se observar que quanto mais o indivíduo tem uma vida ativa com atividades físicas e ou práticas integrativas, melhor sua qualidade de vida. Além disso há diferenças entre as pessoas que praticam a atividade física com as que não praticam no que se refere à qualidade de vida, nos aspectos psicológicos e cognitivos.

Muitas pessoas buscam no exercício físico a diminuição de sensações desagradáveis da sua vida, como ansiedade, irritabilidade, depressão e estresse. E não somente a boa forma física. A Dança Circular nas aulas de educação neste trabalho tem como objetivo estimular a sociabilidade, bem como proporcionar um meio de tornar-se receptivo para adquirir a novas situações e desenvolver a habilidade social. O presente estudo tem como objetivo revisar a literatura referente agravos à saúde provocados pelo estresse, bem como verificar a inter-relação de exercício físico, o estresse e o comportamento. É uma forma de incluir a todos o conhecimento sem hierarquias, originando o bem estar emocional que promove a

atenção, a concentração e a percepção. O tipo de pesquisa utilizado foi à bibliográfica.

1.1 CONTEXTO E PROBLEMA

Por inúmeros fatores, a escola exerce papel de socialização na vida dos alunos, muitos relatam passarem o dia em casa e só saem para ir a escola, ou que têm muitas tarefas e responsabilidade com trabalho e família. Esses alunos passam por inúmeros estresse no cotidiano e muitos reclamam não ter disposição para estudo e trabalho juntos. Relatam que queixas de ansiedade, desânimo, cansaço, indisposição entre outros.

A problemática que surge é matricular alunos que possuem algum tipo de necessidades especiais, e a professora ser a principal e praticamente única responsável por fazer a inclusão, promover a educação e aprendizado desses alunos, ou seja, além de questão da inclusão dos alunos especiais e as dificuldades que isso traz, à inúmeros outros casos. Essa situação gera sobrecarga de função, além da necessidade de saber manejar essa variedade de alunos que compõe o EJA, tais como:

DIAGNÓSTICO DA REALIDADE

Demandas e dificuldades identificadas: os alunos frequentemente faltam às aulas e sempre dizem estarem doentes por algum motivo; são queixosos apresentando-se muitas vezes depressivos; sempre reclamam sobre os assuntos das aulas, dos professores e nunca estão satisfeitos; sentem exaustão em estudar a noite; são alunos irritados, nervosos, violentos, por motivos sociais, familiares; são atrasados quanto ao desempenho nas disciplinas, pois por serem acometidos aos sintomas dos problemas apresentados não conseguem desenvolver-se bem na escola; muitos tem vícios em drogas e sempre estão sujeitos a violência domésticas ou por perseguidores; frequentemente existe ansiedade entre alunos e professores; dificuldades de comunicação interpessoal; dificuldades de raciocínio reflexivo; há preconceito social e impactação psicológica diariamente por não serem

alfabetizadas; o preconceito e dificuldades que os PNEs passam em seu cotidiano; questões de higiene e cuidados pessoais; necessidade de melhor preparo dos profissionais que atendem essa população e demanda; religiosidade; faltas no desenvolvimento de habilidades sociais;

Com base na lei de “Diretrizes e Bases da Educação Nacional-LDB 9.394.96, no Parecer CNE/CEB No 11/2000, na Resolução CNE/CEB No 01/2000, no Plano Nacional de Educação (Lei 10.172/01), no Plano de Desenvolvimento da Educação, nos Compromissos e acordos internacionais,” a escola tem a obrigação de realizar a matrícula de jovens e adultos que estejam interessados, segundo os critérios: Conforme o Parecer 06/2010, Art. 5o, Obedecidos o disposto no artigo 4o, incisos I e VII, da Lei no 9.394/96 (LDB) e a regra da prioridade para o atendimento da escolarização obrigatória, será considerada idade mínima para os cursos de EJA e para a realização de exames de conclusão de EJA do Ensino Fundamental a de 15 (quinze) anos completos. Art. 6o Observado o disposto no artigo 4o, inciso VII, da Lei no 9.394/96, a idade mínima para matrícula em cursos de EJA de Ensino Médio e inscrição e realização de exames de conclusão de EJA do Ensino Médio é 18 (dezoito) anos completos.

Devido a inúmeras adversidades vistas e observadas no comportamentos dos alunos eis que surge uma oportunidade para avaliar e tratar um aluno e ainda um grupo ao todo na comunidade. Surge deste modo então dentre as questões levantadas a proposta: Como inserir, estimular hábitos saudáveis na escola? Surgiu então a necessidade e a aceitação plena da intervenção e a aplicação efetivada.

A sala de aula vira cenário para se falar aspectos pessoais cotidianos e tentar amenizar os problemas dos alunos já instalados e que levam a afetar seus estudos e comprometimento consigo mesmos, plano de vida e seu futuro.

Os alunos e professora inicialmente se mostram receptivos, até um determinado período da iniciação da proposta. Quando apresentei o projeto do plano de intervenção, o qual seria a prática da dança circular na íntegra, se mostraram muito resistentes. Felizmente consegui lidar com a resistência e realizar o projeto, o grupo se demonstra mais confiante com o vínculo estabelecido até se findar o objetivo proposto do projeto. Tem sido mais fácil e gratificante o trabalho, demonstram interesse e satisfação com a construção das atividades propostas.

Portanto, sim, conseguiu-se bem gradativamente, estabelecer uma relação de confiança e respeito com eles, levar informações sobre as emoções e novas formas de relacionamento, visando o respeito entre eles e até mesmo a paciência e instigando o processo reflexivo para com sua vida, saúde física e emocional, além das suas relações interpessoais. Considerando os aspectos mencionados, a questão que norteou este projeto de intervenção foi: Utilizar práticas de “Atividade Integrativa de Dança Circular”, na educação poderá estimular habilidades sociais e promover a saúde?

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 OBJETIVO GERAL

Promover práticas integrativas para o bem estar e motivacional para os alunos do curso do EJA na educação, estimulando melhores habilidades sociais.

1.2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Promover melhor disposição dos alunos nas atividades de sala de aula;

Promover o desempenho na solução das tarefas com assertividade;

Estimular um melhor aprendizado em geral;

1.3 JUSTIFICATIVA

O trabalho de intervenção se fez necessário para melhorar a qualidade educacional dos alunos visando uma sociedade mais capacitada na evolução educacional. Nesta comunidade percebeu-se necessário a intervenção através do pré projeto de saúde na educação que veio a ter um papel de contribuir para a qualidade e condições melhores nas habilidades sociais dos alunos para atingir bom desempenho nos estudos e serem mais assíduos na escola. Portanto este projeto de intervenção pode servir de fonte esclarecedora tanto para a comunidade, quanto às necessidades sociais nas escolas em geral. Acredito que conhecer e respeitar os modos de vida de diferentes grupos sociais, venha a ter um papel importante e contribuir para a reestruturar a trajetória dos alunos para atingir bom desempenho nos estudos e um progresso mais rápido e eficiente.

2 REVISÃO DE LITERATURA

Nessa etapa serão apresentados, os conceitos, visões dos autores e para a elaboração do projeto com os temas: Como as emoções afetam o sistema imunológico. Emoções e neurofisiologia: como se comporta o SNC. Fisiologia do exercício e atividade física: promoção da qualidade de vida e prevenção do estresse. Hábitos que aumentam o risco de depressão. Habilidades sociais e aspectos sociais. A importância da dança circular: uma Atividade Integrativa.

2.1 Como as Emoções Afetam o Sistema Imunológico

A concepção do sistema imunológico como sistema fisiológico autônomo de funcionamento exclusivamente químico com a tarefa de reconhecer o que é e não é do próprio organismo deu lugar, especialmente a partir dos anos oitenta, a uma visão integrada em que se reconhece que o sistema imunológico interage com outros sistemas sendo sensível à regulação dos sistemas nervoso e endócrino (Ader, 1983; Rabin, Cohen, Ganguli, Lysle & Cunnick, 1989). O campo científico que investiga as ligações entre o cérebro, o comportamento e o sistema imunológico, bem como as implicações que estas ligações têm para a saúde física e a doença (Kemeny & Gruenewald, 1999).

A hipótese base deste modelo é que os estressores psicossociais diminuem a eficiência do sistema imunológico o que leva ao aumento de sintomas médicos (risco de uma doença). Assim, face a uma ameaça biológica com uma determinada potência, a imunocompetência, ou seja, a capacidade do sistema imunológico proteger o corpo num determinado momento e estará relacionada com os fatores psicossociais que afetam o sistema imunológico. Entre estes fatores contam-se os estados emocionais; o tipo e a intensidade de estresse que a pessoa está a enfrentar, as características de personalidade e a qualidade das relações sociais.

A relação entre estresse e doença começou por ser estabelecida por Selye (1976) sugerindo que os estressores crônicos contribuem para um estado de exaustão do organismo pondo em causa o seu equilíbrio. Assim, as respostas que envolvem as ligações entre cérebro, hormonais e sistema imunológico, passariam, ao

fim de um determinado tempo, a ter dificuldades em lidar com o estresse e as manifestações de doença ocorreriam num grau que poderia conduzir até à morte.

O estresse pode enfraquecer a imunidade do organismo

Rotina cansativa, trabalho preocupante, frustração na vida pessoal, medo do futuro e desconforto diante de situações do dia a dia. Esses e outros fatores acumulados podem causar o estresse, uma sensação que provoca diversas alterações no organismo, como aumento da pressão arterial e dos batimentos cardíacos. O estresse é, na verdade, uma reação do organismo que se manifesta ao longo do tempo por causa de situações ameaçadoras.

Como o estresse afeta o sistema imunológico

De acordo com estudos científicos, o problema afeta o sistema imunológico e torna o corpo mais suscetível a doenças, mas segundo o imunologista Antônio Condino Neto, as causas ainda estão em investigação: “Uma bem conhecida é a exposição crônica ao excesso de cortisol e adrenalina, mediadores reconhecidamente ligados ao estresse, que inibem as células do sistema imune.” O cortisol é um hormônio que atua na inibição do sistema de defesa do organismo, além de estar relacionado a complicações cardiovasculares. Com o estresse constante, o corpo passa a produzi-lo em uma grande quantidade, fazendo com que o próprio organismo relaxe suas defesas. A consequência é a dificuldade de resposta do sistema imunológico.

Medidas para acabar com o estresse

Para reduzir o estresse e aumentar a proteção do corpo, é necessário procurar ajuda psicoterápica para tratar o problema e implementar uma série de mudanças de hábitos: “Dormir bem, evitar o consumo de cigarro, álcool e drogas, se alimentar equilibradamente e fazer atividades físicas”, indica o imunologista. Mas além do estresse, existem outros fatores psicológicos que podem prejudicar o sistema imunológico.

Principais causas do cortisol alto e como tratar

O cortisol alto é causado pelo consumo de corticóides por período acima de 15 dias, ou pelo aumento da produção deste hormônio nas glândulas supra-renais, devido a estresse crônico ou algum tumor. Quando se suspeita deste problema, devido aos efeitos negativos do cortisol em excesso, como aumento do peso, pressão alta, diabetes e osteoporose, o clínico geral poderá pedir o exame do cortisol, por dosagem no sangue, urina ou saliva. O controle deste hormônio é feito com atividade física e consumo de alimentos que controlam o estresse e o açúcar do sangue, como inhame, aveia, ovo, linhaça e leite e derivados, por exemplo. Entretanto, quando os níveis altos de cortisol são graves, é necessário o tratamento a base de remédios ou até cirurgia, orientados pelo endocrinologista. Principais causas: O uso de remédios corticoides, como prednisona ou dexametasona, por mais de 15 dias é a forma mais comum de excesso de cortisol no sangue, no entanto outras causas são:

- Estresse crônico e o sono irregular: podem desregular a produção do cortisol e causar o seu aumento no organismo;
- Disfunção da glândulas adrenais: causada pela presença algum tumor ou pela desregulação das suas células, que podem produzir o cortisol em excesso;
- Tumor cerebral: pode estimular a secreção de cortisol pelas glândulas supra-renais.

O estresse costuma causar uma alteração leve nos valores de cortisol, enquanto os aumentos mais intensos e graves são causadas pelas alterações diretas nas glândulas supra-renais e cérebro. Ao ser produzido nas glândulas supra-renais, o cortisol é liberado na circulação para o efeito de regular as funções do organismo. Porém, quando em excesso, e por um longo período, pode causar consequências ruins como:

- Aumento do peso, da circunferência abdominal e inchaço, pela retenção de líquidos, e redistribuição da gordura corporal;

- Diabetes e elevação dos níveis de açúcar no sangue, por estimular a ação do fígado a produzir glicose;
- Osteoporose, por diminuir a absorção de cálcio pelo corpo e redução do colágeno;
- Aumento do estresse, irritabilidade e depressão, por causar a liberação de adrenalina e por ação direta no cérebro;
- Colesterol alto, por aumentar a produção de gorduras pelo fígado e liberação na circulação;
- Redução de músculos e fraqueza, porque diminui a produção de proteínas e degrada as proteínas nos tecidos;
- Pressão alta, por causar a retenção de sódio e líquidos, e por aumentar a liberação de adrenalina na circulação;
- Redução das defesas do organismo, pela inibição da inflamação e da imunidade;
- Aumento dos níveis de hormônios masculinos no corpo, o que na mulher pode causar sinais indesejáveis, como excesso de pêlos, engrossar a voz e queda de cabelo;
- Alterações do ciclo menstrual e dificuldade para engravidar, por desregular os hormônios femininos;
- Fragilidade na pele, aumentando feridas, manchas na pele e estrias, por diminuir o colágeno e reduzir o efeito de cicatrização do corpo.

O nome destas alterações causadas pelo aumento crônico de cortisol é síndrome de Cushing. Quando se suspeita desta síndrome ou do aumento do cortisol, o clínico geral ou endocrinologista podem solicitar exames de sangue, urina ou saliva, que demonstram o aumento deste hormônio no corpo. Se estes exames tiverem valor alto, o médico irá, em seguida, investigar a causa do excesso de cortisol, pela avaliação clínica, e através de tomografia ou ressonância magnética, do abdome e cérebro.

Como baixar os níveis de cortisol

Como o cortisol está intimamente ligado ao sistema emocional, uma boa forma de regular o cortisol consiste em reduzir o estresse e a ansiedade, com psicoterapia e momentos de lazer. Além disso, fazer atividade física e comer alimentos que controlam o açúcar e o estresse, como ovos, leite e derivados, peixes, aveia, amêndoas, castanhas, sementes de chia e de linhaça, também pode ajudar. Já, se o excesso de cortisol é causado pelo uso de corticóides, este deve ser retirado gradativamente, ao longo de vários dias, com a orientação do clínico geral ou endocrinologista.

2.2 Emoções e Neurofisiologia: Como Se Comporta o SNC

Sistema Límbico e Emoções

A emoção não é função de áreas cerebrais específicas, mas sim de um circuito integrado e que envolve o que se conhece hoje por Sistema Límbico. Trata-se de um sistema em forma de anel, contínuo, que contorna as formações inter hemisféricas. Está relacionado fundamentalmente com a regulação dos processos emocionais e do Sistema Nervoso Autônomo. Fazem parte do Sistema Límbico quatro estruturas básicas: o hipotálamo com seus corpos mamilares, o núcleo anterior do tálamo, o giro cingulado, o hipocampo, córtex pré-frontal, o giro parahipocampal, a amígdala, núcleo mediano do tálamo, área septal, núcleos basais do prosencéfalo e a formação do tronco cerebral. Este circuito, chamado de Circuito de Papez, em homenagem ao seu descobridor, é responsável pelas funções centrais das emoções (afetos). Os componentes do Sistema Límbico mantêm entre si complexas comunicações, sendo a mais conhecida delas o chamado Circuito de Papez, o qual determina uma direção predominante dos impulsos nervosos: hipocampo, fórnix, corpo mamilar, fascículo mamilotálâmico, núcleos anteriores do tálamo, cápsula interna, giro do cíngulo, giro para-hipocampal, hipocampo, fechando o circuito.

Este circuito é importante no mecanismo das emoções e memória. Uma melhor compreensão da etiopatogenia da depressão poderá permitir mais avanços não só na

terapêutica, mas também no diagnóstico e na prevenção da perturbação depressiva maior.

Amígdala

A Amígdala é uma pequena estrutura em forma de amêndoa, situada no lobo temporal, mantém conexão com o hipocampo, com os núcleos septais, a área pré-frontal e o núcleo dorso-medial do tálamo. São essas conexões as responsáveis pela mediação e controle das atividades emocionais de ordem maior, como amizade, amor e afeição, nas exteriorizações do humor e, principalmente, nos estados de medo, ira na agressividade. É a Amígdala quem coloca o animal em situação de alerta, preparando-o para luta ou fuga, portanto, intimamente relacionada ao estresse. Por isso, o estímulo elétrico experimental dessas estruturas em animais de laboratório provoca crises de violenta agressividade.

Hipotálamo

O Hipotálamo tem conexões com outras áreas do prosencéfalo e com o mesencéfalo. O hipotálamo desempenha, possivelmente, um importante papel nas emoções, mais especificamente, com o prazer e desprazer, com a raiva, riso e à aversão. De fato, o Hipotálamo tem mais ação na expressão das emoções do em sua formação, entretanto, pelo fato de sediar em seu assoalho a Hipófise, e por secretar os neuro-hormônios que a controlam, sua importância para o funcionamento geral do organismo é vital.

Córtex Pré-frontal

A área pré-frontal compreende toda a região anterior do lobo frontal, sendo mais desenvolvida no ser humano e nos golfinhos. Embora essa área não faça parte do circuito límbico tradicional, suas múltiplas conexões com o tálamo, com a amígdala e outras estruturas sub-corticais, realçam seu importante papel na origem e expressão dos estados afetivos. Antigamente, quando se praticava a lobotomia pré-frontal como tratamento psiquiátrico, os pacientes apresentavam um estado de completo embotamento afetivo, sem manifestar quaisquer sinais de alegria, tristeza, esperança ou afetuosidade. Entretanto, apesar dessa mutilação, a pessoa continua

mantendo a consciência e algumas funções cognitivas, como a linguagem, por exemplo.

A bioquímica tem sido um dos campos mais frutíferos no estudo da fisiopatologia da depressão, ainda que os achados não permitem grandes conclusões. As primeiras hipóteses biológicas da fisiopatologia dos transtornos afetivos nasceram juntamente com o estudo dos possíveis mecanismos de ação dos antidepressivos. As primeiras hipóteses biológicas foram da deficiência de catecolaminas (noradrenalina, dopamina), logo seguida pela hipóteses da deficiência de indolâminas (serotonina). Esta hipótese postula, em síntese, que a depressão seria o resultado de um déficit central de noradrenalina, e que a mania poderia dever-se a um excesso cerebral desse neurotransmissor. Acreditava-se, e muitos acreditam ainda, que a depressão estaria relacionada ao funcionamento bioquímico inadequado da atividade de neurotransmissores, notadamente da serotonina, noradrenalina e dopamina.

E de fato, a hipótese de hipofuncionamento dos sistemas de neurotransmissores ganhou mais credibilidade depois que alguns antidepressivos agem aumentando esses neurotransmissores e, concomitantemente, melhorando a depressão. Entretanto, estas hipóteses não explicavam a falta de eficácia imediata dos tratamentos antidepressivos, apesar desses medicamentos aumentarem as concentrações sinápticas de serotonina e de noradrenalina quase imediatamente após sua ingestão. Apesar de hoje se aceitar a ideia de que o aumento da disponibilidade de neurotransmissores inegavelmente melhora o quadro depressivo, cada vez mais é certo que a depressão não pode ser atribuída exclusivamente ao hipofuncionamento desses neurotransmissores ou à diminuição de seus níveis no cérebro. Pode tratar-se de uma fisiopatologia multifatorial.

Neurotransmissores, Neuroreceptores e Neuromoduladores

A ideia de que outros mecanismos possam estar envolvidos na origem da depressão começou a ser melhor pensada depois de se constatar que os níveis dos neurotransmissores aumentam 3 horas depois de tomados os antidepressivos, mas a melhora da depressão só acontece de 2 a 3 semanas depois. Porque essa discrepância entre aumento de neurotransmissores e melhora da depressão? Isso não se sabe ao certo. Outro achado que suscita dúvidas sobre a causa exclusiva da

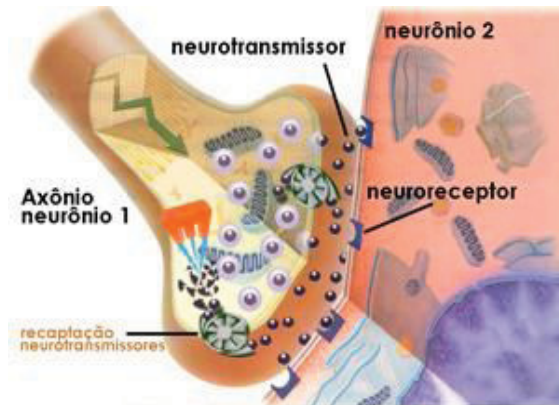
hipofunção de neurotransmissores, foi que a deficiência de noradrenalina e/ou de serotonina, assim como de seus metabólitos no líquido cefalorraquidiano (LCR), no sangue ou na urina, nunca foi consistentemente demonstrada em pacientes depressivos, apesar dos múltiplos esforços nesse sentido.

Os trabalhos que atestam eventual deficiência de catecolaminas e metabólitos em pacientes deprimidos não eram confirmadas por outros estudos. Os avanços recentes no conhecimento da complexa regulação da síntese dos neurotransmissores e de sua liberação a nível sináptico, os conhecimentos dos neuroreceptores pré e pós-sinápticos, juntamente com as interações desses neuroreceptores com os sistemas de segundos e terceiros mensageiros, assim como as relações dos diferentes neurotransmissores entre si e com outras substâncias, entre muitos outros achados, obrigaram a repensar as hipóteses biológicas mais antigas sobre a fisiopatologia dos transtornos afetivos. Apesar dessas novas e esperançosas hipóteses, vários neurotransmissores (serotonina, noradrenalina, dopamina, GABA, acetilcolina) e neuropeptídeos (somatostatina, vasopressina, colecistocinina, opióides endógenos, etc.) continuam se relacionando atualmente, de uma forma direta ou indireta, na patogenia dos transtornos afetivos.

Entre essas substâncias, aquelas que parecem continuar mais implicadas em investigações são os neurotransmissores noradrenérgicos e, sobretudo, a serotonina, ainda que o modelo baseado na carência dessas substâncias tenha cedido terreno a teorias baseadas no desequilíbrio entre os sistemas de neurotransmissão e na desregulação dos neuroreceptores, os quais comandam a atividade desses neurotransmissores. Portanto, hoje em dia o forte das hipóteses recai sobre os neuroreceptores, os quais, ao invés de estruturas rígidas, passam a ser considerados estruturas plásticas que se adaptam e respondem à homeostasia orgânica e às alterações dos neurotransmissores. Existem dados sugestivos de que as alterações do sistema de neurotransmissores podem ocorrer como consequência de mudanças no número e/ou na sensibilidade dos neuroreceptores pré e pós-sinápticos no Sistema Nervoso Central, sem que haja, obrigatoriamente, uma alteração na quantidade do próprio neurotransmissor. As hipóteses baseadas na “deficiência” de

neurotransmissores têm sido, pois, substituídas por hipóteses mais enfocadas nos neuroreceptores.

Ilustração 1: *Em situação normal, sem Depressão, o número de neuroreceptores no neurônio 2 (pós-sináptico) é normal. Níveis normais de neurotransmissores e de neuroreceptores.*



Fonte: Psiqu Web, 2014.

Hipótese dos neuroreceptores

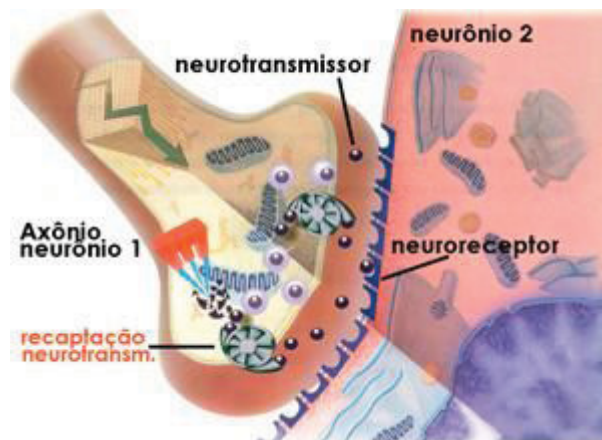
Hipóteses sugerem fortemente que a depressão poderia estar relacionada mais à uma desregulação da sensibilidade dos neuroreceptores do que com deficiências do neurotransmissor, e que a demora dos efeitos terapêuticos do tratamento antidepressivo estaria relacionado com as alterações na sensibilidade dos neuroreceptores que ocorreria depois de algum tempo de uso dos antidepressivos. Outra ideia é a de que os neuroreceptores, por serem proteínas, têm sua quantidade aumentada ou diminuída apenas por síntese ou degradação e, ao tratar-se de um processo que consome tempo, isso poderia ser a causa da lenta ação terapêutica dos antidepressivos. Os neuroreceptores têm como missão, receber mensagens químicas específicas e traduzi-las nas correspondentes respostas nos neurônios pós-sinápticos. Acredita-se que a superfície externa dos neuroreceptores serve para reconhecer e unir-se ao neurotransmissor, enquanto a superfície interna efetua as alterações intracelulares esperadas. Cada neuroreceptor tem no mínimo dois componentes, um de reconhecimento e outro efetor (superfície externa e interna,

respectivamente), e existe um conjunto mais o menos complexo de componentes intermediários em dependência do tipo de neuroreceptores.

Seriam os neuroreceptores, mais que os neurotransmissores, que determinariam qual neurotransmissor atuará sobre a célula e, curiosamente, se essa ação será excitatória ou inibitória. Existem inúmeros tipos de neuroreceptores e cada um deles determina uma ação diferente no neurônio. Ainda sobre neuroreceptores e ação dos antidepressivos, tem-se suposto que os antidepressivos tricíclicos inibem imediatamente o mecanismo de recaptação de neurotransmissores pelo neurônio pré-sináptico, o que originaria um aumento da disponibilidade desses neurotransmissores (noradrenalina e serotonina) para serem captados pelos neuro receptores pós-sinápticos. Como resposta, estes neurônios pós-sinápticos acabam por reduzir o número de seus neuroreceptores e, muito possivelmente, também a sensibilidade e atividade deles. A correlação encontrada entre a down regulation dos neuroreceptores pós-sinápticos e a resposta clínica aos antidepressivos é provavelmente um dos poucos dados que sugerem um papel direto do sistema noradrenérgico na depressão.

Descobriu-se também a existência de auto-receptores inibidores no neurônio pré-sináptico, o qual se estimula com o aumento na concentração do neurotransmissor no espaço Inter sináptico e inibiria a liberação do mesmo neurotransmissor pelo neurônio pré-sináptico (daí o nome auto-receptor). Enfim, as hipóteses da desregulação no número e na sensibilidade do neuroreceptor sugerem que, em síntese, as deficiências funcionais na neurotransmissão podem ocorrer mesmo com níveis normais de neurotransmissores, e não têm sido conclusivos os estudos para identificar uma clara evidência entre as deficiências de catecolaminas e indolaminas nos pacientes depressivos.

Ilustração 2: *Depressão, à medida em que escasseiam os neurotransmissores, aumentam os neuroreceptores.*



Fonte: Psiqu Web, 2014.

Serotonina

Em meados do século 20 a medicina começou a suspeitar ser provável a existência de substâncias químicas atuando no metabolismo cerebral capazes de proporcionar o estado depressivo. Isso resultou, nos conhecimentos atuais dos neurotransmissores e neuroreceptores, muitíssimo relacionados à atividade cerebral. Alguns desses neurotransmissores, notadamente a serotonina, noradrenalina e dopamina, estão muito associados ao estado afetivo das pessoas.

A Serotonina é uma substância chamada de neurotransmissor, existe naturalmente em nosso cérebro e, como tal, serve para conduzir a transmissão de uma célula nervosa (neurônio) para outra. Atualmente a Serotonina está intimamente relacionada aos transtornos do humor, ou transtornos afetivos e a maioria dos medicamentos chamados antidepressivos agem produzindo um aumento da disponibilidade dessa substância (tornam ela mais disponível) no espaço entre um neurônio e outro. Para se ter uma noção da influência bioquímica sobre o estado afetivo das pessoas, basta lembrar dos efeitos da cocaína, por exemplo.

Trata-se de um produto químico atuando sobre o cérebro é capaz de produzir grande sensação de alegria, ou seja, proporciona um estado emocional através de uma alteração química. Outros produtos químicos, ou a falta deles, também podem proporcionar alterações emocionais. Atualmente é mais correto acreditar que o

deprimido não é apenas uma pessoa triste, aliás, alguns deprimidos nem tristes ficam. É mais acertado acreditar nos deprimidos como pessoas que apresentam um transtorno da afetividade, concomitante ou proporcionado por uma alteração nos neurotransmissores e neuroreceptores.

Neuroanatomia

Pensando no modelo neuroanatômico da depressão, que considera algumas estruturas cerebrais envolvidas na depressão, teríamos na amígdala uma das regiões primárias para avaliação e processamento do estímulo emocional. O córtex pré-frontal tem sido considerado participante da questão afetiva por recentes exames da função cerebral, o córtex pré-frontal, possui conexões abrangentes com outras estruturas igualmente participantes do comportamento emocional e das respostas autonômicas e neuroendócrinas a estressores. Essas estruturas incluem a amígdala, hipotálamo, núcleo accumbens e núcleos serotoninérgicos, noradrenérgicos e dopaminérgicos do tronco cerebral. A Tomografia Computadorizada (TC), a Ressonância Magnética (RM) e a Tomografia por Emissão de Pósitrons (PET) deram grande impulso ao estudo das doenças neuropsiquiátricas. Hoje muito se sabe sobre a função cerebral através desses exames funcionais computadorizados do cérebro.

Como o estresse prejudica sua vida

Como as preocupações do cotidiano provocam estresse e afetam a saúde e até a maneira como você aproveita o tempo.

Ilustração 3: *Situação de estresse e desânimo*



FONTE: BEM-ESTAR Por Redação M de Mulher (2013).

Um levantamento recém-divulgado pelo instituto Benenden, na Inglaterra, aponta que a tensão da vida moderna rouba até duas das 24 horas do dia. A hipótese dos autores para explicar o déficit no cronômetro é a de que esse período seria gasto pensando em problemas e na luta para pegar no sono.

Além disso, o trabalho revelou dados preocupantes sobre os britânicos: em média, eles enfrentam dificuldade para dormir por causa das chateações durante seis noites por mês. E 45% dos 2 mil entrevistados admitiram que o estresse atrapalha diretamente a sua saúde. “Quando provocado pela resposta do organismo a estímulos orgânicos, ele faz bem para o corpo”, pondera o psicólogo José Roberto Leite, de São Paulo. “No entanto, se for contínuo e de natureza psicológica, o estresse pode facilitar o aparecimento de doenças cardiovasculares e reduzir a resposta do nosso sistema imune.”

O que provoca mais apreensão:

- Sobrepeso
- Problemas financeiros
- Insegurança no emprego
- Problemas familiares
- Vício
- Dirigir
- Saúde dos filhos
- Bicho de estimação doente

Se não controlado, o estresse prejudica – e muito – o corpo:

- Hipertensão
- Úlcera no estômago
- Infecções oportunistas
- Fraco desempenho no trabalho
- Consumo exagerado de álcool
- Náusea
- Baixa autoestima
- Problemas de memória e concentração
- Discussões em excesso

2.3 Fisiologia do exercício e atividade física: promoção da qualidade de vida e prevenção do estresse

O estresse seja ele de natureza física, psicologicamente ou social, é composto de um conjunto de reações fisiológicas que se exageradas em intensidade ou duração podem levar a um desequilíbrio no organismo. Como estressores psicológicos podem ser citados as mudanças eventuais que ocorrem na vida, novo emprego, doença na família, outros. Infelizmente o corpo não tem como distinguir entre fatores estressores fisiológicos ou psicológicos, dando uma reação generalizada para estes dois fatores de estresse. Uma vez submetidos a estes fatores, o corpo luta contra ou para se defender das situações ameaçadoras, emitindo uma resposta ataque defesa, caracterizada com alterações fisiológicas, como: aumento da frequência cardíaca e respiratória, da temperatura corporal, no fluxo sanguíneo para os músculos, suor, utilização de oxigênio e tensão muscular. O estresse está associado a alguns problemas ao organismo que podem ser físicos e psicológicos. A atividade física é destacada como uma maneira de prevenir e tratar o estresse, de modo que muitos estudos evidenciaram esta relação, principalmente com a atividade física de lazer não competitiva.

A Qualidade De Vida Através Da Atividade Física

Nos tempos modernos, viver muito mais do que nossos avós já é uma realidade para a geração atual de jovens e adultos, pois, a cada década aumenta-se a expectativa no tempo de vida das pessoas. Cabe a nós profissionais de educação física, prepararmos nossos alunos, para a aquisição de conhecimentos fundamentais para a busca de estilo de vida saudável, através da prática de hábitos saudáveis ou práticas básicas de saúde. Diria não só os profissionais de educação física mas todos envolvidos com saúde e educação numa escola. Muitas vezes o tema saúde não se dá o devido valor até perceber que ela começa a diminuir ou deixa de existir, dando lugar às doenças. Movimentar, praticando atividade física, pode aumentar o tempo de vida. É importante que as pessoas realizem atividades que lhes agradem em suas horas de lazer, ser uma pessoa fisicamente ativa é necessário para uma vida melhor. Um dos fatores mais importantes para uma melhor qualidade de vida é a prática de

atividades físicas regulares, pois além dos benefícios físicos, há o aperfeiçoamento das capacidades cognitivas.

Atualmente, a atividade física pode ser entendida como qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética que resulta em gasto energético, tendo componentes e determinantes de ordem biopsicossocial, cultural e comportamental, podendo ser exemplificada por jogos, lutas, danças, esportes, exercícios físicos, atividades laborais e deslocamento (PITANGA, 2002, p. 51).

A atividade é um programa que se adapta num diversificado programa de atividades, jogos, esportes, atividades rítmicas e expressivas cuja organização está baseada em interesses, capacidades e limitações de indivíduos. Também a prática de atividades físicas controla os níveis de estresse, doenças como obesidade, doenças coronarianas e diabetes, e interfere na aptidão funcional do indivíduo, desempenhando demandas na vida diária de forma segura e eficaz.

Benefícios Da Atividade Física X Estresse

O estresse não tem uma fonte específica, podendo ser de natureza fisiológica ou psicológica. As fontes fisiológicas do estresse podem ser atividades, como natação, musculação dentre outras. Como estressores psicológicos podem ser citados as mudanças eventuais que ocorrem na vida, como por exemplo, novo emprego, doença na família, falecimento de um ente querido e outros.

Desta maneira Nahas (2006), coloca que o estresse é um aspecto natural da própria vida, pois a cada dia o ser humano enfrenta situações que exigem decisões, responsabilidades e obrigações que não se pode simplesmente ignorar.

Uma vez submetidos a estes fatores, o corpo luta contra ou, para se defender das situações ameaçadora, emitindo uma resposta ataque-defesa, caracterizada com alterações fisiológicas, como: aumento da frequência cardíaca e respiratória, da temperatura corporal, no fluxo sanguíneo para os músculos, aumento da sudorese, a utilização de oxigênio e tensão muscular. O estresse também traz efeitos psicológicos ao organismo, como por exemplo, ansiedade, depressão, concentração diminuída, irritabilidade, memória fraca, raiva, produtividade diminuída, falta de comunicação e outros.

A avaliação do estresse torna-se uma ferramenta bastante útil para uma possível detecção precoce de algumas patologias e para um alerta às pessoas que

assim forem diagnosticas. De acordo com pesquisas científicas a atividade física é considerada como uma das principais formas de controle e combate do estresse. As pesquisas indicam que o exercício físico aeróbico, a corrida, caminhada e natação, mantidos sem interrupção por 30 minutos, é capaz de levar nosso corpo a produzir uma substância chamada beta-endorfina, que dá uma sensação de conforto, prazer, alegria e bem estar. O exercício físico também combate dois problemas bastante atuais da área da saúde mental: a depressão e a ansiedade. Cada vez mais o exercício físico vem sendo destacado como uma maneira de prevenir e tratar o estresse de modo que muitos estudos evidenciaram essa relação.

Um estudo desenvolvido por Thorsen et al (2005) analisou a associação de atividade física com a prevalência de depressão, ansiedade e outras desordens mentais. Pode se perceber que o exercício físico pode trazer benefícios semelhantes aos provocados pelos fármacos para o tratamento da depressão, ou de outros transtornos mentais. Em outra pesquisa somente com homens, verificando a influência da atividade física no lazer e no trabalho, no combate ao estresse e fatores associados (Willes et al, 2007), encontrou-se que aqueles homens que foram mais ativos no trabalho apresentaram menores reduções em problemas oriundos do stress do que aqueles ativos no lazer. Ao que parece, atividades físicas no lazer têm um combate ou uma ação mais precisa no bem – estar das pessoas. Nahas (2006) comenta em base nas evidências que, as atividades físicas leves ou moderadas, podem representar uma forma de promover um maior relaxamento corporal. Uma simples caminhada de 15 minutos que eleve a frequência cardíaca a 100 ou 120 batimentos por minuto, funciona como tranquilizante natural ao organismo. Tendo em vista os benefícios que a atividade física provoca ao organismo no combate ou no tratamento de estresse, muitos pesquisadores se perguntam por que do exercício físico auxiliar nesse combate. Heyward (2014), cita: O exercício é uma diversão que capacita a pessoa a relaxar devido à mudança no ambiente ou na rotina. O exercício serve com descarga para dissipar emoções com raiva, medo e frustração. O exercício eleva nossa auto-estima e aumenta a confiança em nossa capacidade de lidar com situações que produzem estresse. O exercício produz mudanças bioquímicas que alteram o estado psicológico.

2.4 Hábitos Que Aumentam O Risco De Depressão

Depressão não é algo que se espere passar, ou que se cure sozinha. Não se “cura sozinha”. Ao contrário, se uma depressão não é tratada os seus sintomas podem avançar e os efeitos da falta de tratamento são progressivos e a pessoa ficará cada vez pior, podendo levar a um desgaste mental progressivo e doenças físicas sérias, até a própria morte. É sabido que o modo como uma pessoa vive é um fator muito importante para acumular ou sanar estados de depressão. Muitas coisas que fazemos no dia a dia, como um hábito corriqueiro, influenciam de maneira negativa ou positiva essa situação. Algumas coisas que fazemos podem influenciar para que a depressão seja sentida com mais facilidade, enquanto que existem outros que permitem que os sintomas sejam reduzidos e melhoram o seu modo de encarar a vida com mais leveza.

São cinco os hábitos que aumentam o risco de depressão:

Estresse

Esse companheiro indesejável da rotina corrida pode deixar o corpo de portas abertas para a depressão em pessoas que já tem tendência. “Parte das causas de depressão vem de pressões ambientais, jornada de trabalho muito extensa ou insatisfação com o emprego, congestionamento no trânsito, problemas financeiros, falta de emprego, cobranças pessoais e frustração”, exemplifica a psicanalista Priscila Gasparini, da USP. Um estudo que comprova a relação foi publicado na revista científica PLoS ONE, feito por pesquisadores do Finnish Institute of Occupational Health, na Finlândia, e da University College London, na Inglaterra, acompanhou 1.626 homens e 497 mulheres durante cinco anos.

Vício em internet

Em um estudo feito pelo Departamento de Psicologia da Universidade de Leeds, no norte da Inglaterra, acompanhando um total de 1.319 de casos de pessoas entre 16 e 51 anos, os psicólogos perceberam que aqueles que ficavam horas e horas na frente de um computador tinham cinco vezes mais chances de ter depressão do que os que utilizavam a internet normalmente. Os especialistas lembram, entretanto, que não somente a internet, mas qualquer vício que isole a pessoa de outras

atividades cotidianas, pode ser um fator que aumenta a predisposição à doença, como se enterrar em livros ou fazer muitas compras.

É muito fácil a gente ficar mais tempo do que o planejado usando a internet e, ao gastar o seu tempo com isso, você deixa de fazer outras atividades, como dormir direito, praticar exercícios ou interagir com outras pessoas no dia a dia.

Dormir mal

Os pesquisadores da Cleveland Clinic Sleep Disorders Center (EUA) observaram que as pessoas com sono considerado normal (de seis a nove horas por noite) tiveram índices bem mais altos de qualidade de vida e níveis mais baixos de depressão, quando comparadas às pessoas que dormiam muito ou pouco. Nada compensa um sono reparador. Enquanto dormimos, o cérebro dispõe de um tempo para se reorganizar e filtrar as informações.

Dormir bem faz parte da higiene mental, mas também da boa saúde. Passar a noite “em claro” ou dormir mal afeta o nosso humor. Uma das primeiras manifestações é uma hipersensibilidade, que facilmente se transforma em depressão. Ela se expressa através do desânimo, irritabilidade e falta de energia. O corpo precisa descansar direito para permanecer em equilíbrio. O sono inadequado é tanto causa quanto consequência da depressão. Se a pessoa apresentar uma melhora da depressão, mas continuar mantendo o sono ruim, terá um risco muito grande de desenvolver um novo episódio depressivo. Por isso, dormir bem faz toda a diferença na prevenção e no tratamento.

Solidão

Um estudo desenvolvido pelo Finnish Institute of Occupational Health, na Finlândia, selecionou 3.741 homens e mulheres com idade média de 44 anos que foram acompanhados por oito anos. Os resultados mostraram que os indivíduos que moravam sozinhos tinham até 80% mais chance de ter depressão do que aqueles que viviam com uma ou mais pessoas, tanto amigos quanto parentes. A solidão deve ser evitada em pessoas com tendência a ter depressão. O ser humano não consegue viver sozinho, sem se relacionar com outros isso é indicado em diversos estudos.

Reclamar demais

Uma pessoa que vive lamentando a vida que tem e acredita que nada vai dar certo pode estar com uma mania a ponto de na sua saúde. A depressão está muito relacionada ao mau humor, pessimismo e baixa autoestima. Um estudo publicado na revista científica *Psychological Science*, da Association for Psychological Science mostra que parte da razão pela qual as pessoas desenvolvem a depressão a partir de um evento negativo (como divórcio ou morte de um parente) está na memória de trabalho também chamada de memória de curto prazo que insiste em ruminar pensamentos negativos e não permite que o depressivo volte a sua atenção para outra coisa.

Os pesquisadores da University of Miami e Stanford University, Estados Unidos, fizeram os participantes memorizar palavras diversas. Eles observaram que as pessoas com depressão tiveram mais problemas em reordenar as palavras em sua cabeça, principalmente quando elas tinham conotação negativa, como “morte” ou “tristeza”. A sua vida pode não estar do jeitinho que você sonhou ou então apresentar picos de tristeza e dificuldades. Mas saiba, todos nos sentimos assim. Acontece que a frequência de pensamentos negativos, tristeza e exaustão podem indicar que o problema já foi longe demais. Por isso, a importância de se cuidar e de se proteger, para que esses sentimentos negativos não se instale de maneira tão cruel em você e lhe afetem de modo desastroso emocionalmente. Para prevenir a depressão, o melhor é manter hábitos saudáveis.

2.5 Habilidades Sociais e Aspectos Sociais

Segundo Carbone (2013), A modalidade de ensino para Jovens e Adultos, nos dias atuais é algo esquecido, mesmo havendo um amparo legal, passa despercebida muitas vezes, em sua grande maioria os alunos do EJA não são alfabetizados e letrados, mas ingressam na sala de aula com um conhecimento próprio de vida, experiências e cultura, sendo assim o professor precisa estar atento e saber identificar estes aspectos nos alunos podendo assim conhecer as dificuldades e capacidades de cada um deles. “O perfil do professor do EJA é muito importante para o sucesso de seus alunos, onde a aprendizagem caminha de mãos dadas com a

compreensão, empatia, amizade, solidariedade do educador” (CARBONE 2013, pg. 09).

A diferença entre saber ler e escrever, ser alfabetizado e saber ler o mundo, ter espírito crítico, ser letrado, é uma dúvida que paira sobre as cabeças de diversos escritores, que se debatem para responder essas questões. E essa é uma das dificuldades enfrentadas pelos alunos, onde assimilar o conteúdo e compreender, ter senso crítico demonstra ser um grande desafio para os educando e educadores. Os alunos, quanto mais idosos, mais dificuldades possuem em assimilar o que lhes é transmitido, em especial no que diz respeito à alfabetização e ao letramento. Muitos deles decodificam o código escrito, mas não conseguem ler e interpretar a sua leitura. Não abstraem o conteúdo, não compreendem o lido, são os chamados “analfabetos funcionais” (CARBONE 2013, pg. 09).

Segundo Carbone (2013), outros fatores também influenciam na aprendizagem, como o cansaço da rotina diária, trabalho, família, responsabilidades, entre outros interferem na permanência dos alunos em sala de aula, e demanda muito do Professor conseguir mantê-los motivados e atentos em sala. Carbone (2013) em seus estudos sobre os estudantes do EJA e seus papéis e responsabilidades, vem de encontro com o trabalho de Moreno (1953), a cerca dos papéis que cada indivíduo desempenha em sua vida, não relato apenas o conceito de papel, mas, também sua função e importância dentro do sistema social. Em um breve trecho define:

[...] O homem é um desempenhador de papéis, ou seja, cada indivíduo é caracterizado por um conjunto de papéis que preside seu comportamento, e cada cultura caracteriza-se por determinado conjunto de papéis imposto por ela a seus membros, com um grau variável de sucesso" (MORENO, 1953. p. 110).

Para que pudéssemos elencar as demandas e dentre elas trabalhar as mais emergentes, foi necessária uma avaliação da instituição, abrangendo suas características administrativas e os grupos que a compõe. Nenhum trabalho poderá ser realizado sem antes, fixarmos os conceitos a cerca de grupos e seu manejo.

O ser humano é simultaneamente um ser sociável e um ser socializado, sendo assim, entendemos com isso que ele é, ao mesmo tempo, um sujeito que aspira se comunicar com os seus pares e, também, membro de uma sociedade que o forma e o controla, quer ele queira ou não (ALEXANDRE 2002, pág. 209).

Segundo Alexandre (2002), ao longo da história o indivíduo faz parte de vários grupos sociais, que através deles os comportamentos e as interações são expressas. No grupo familiar é possível aprender a linguagem de origem, costumes, cultura, a partir daí possibilita sua aceitação em outros grupos sociais. Alexandre (2002), supõe que, um grupo social é formado por indivíduos que visam uma relação mutual, organizado, que almejam alcançar um objetivo em comum, podendo ser de curto ou à longo prazo.

O processo grupal implica uma rede de relações que pode caracterizar-se por relações equilibradas de poder entre os participantes ou pela presença de um líder ou subgrupo que detém o poder e determina as obrigações e normas que regulam a vida grupal. As relações de poder no grupo determinam ou influenciam o grau de participação dos integrantes no processo de comunicação interno; no sistema de normas, nas suas aplicações, punições e decisões (ALEXANDRE 2002, pg. 211).

Segundo Alexandre (2002), de um modo geral os grupos sejam eles quais forem, podem estabelecer um sentimento mútuo de solidariedade, fator este que serve de grande importância para manutenção do grupo, podem surgir conflitos em relação a valores, crenças, normas, dentre outros aspectos. “Esses conflitos originam-se do confronto permanente entre a diversidade de ponto de vista presentes no grupo. O conflito não leva, necessariamente, à dissolução do grupo e pode caracterizar-se como uma intervenção de seu crescimento” (ALEXANDRE 2002, pg. 212). Estes processos presentes nos grupos possibilitam crescimento e desenvolvimento, este movimento de partilhar vivências, experiências, suas crenças, costumes, culturas, informações, emoções e etc., proporciona aprendizados únicos, bem como a desempenhar papéis. De acordo com Alexandre (2002), o grupo precisa ser coeso, para que os indivíduos façam parte ou permaneçam nele, algumas razões tais como, vínculos afetivos, interesses pessoais e etc. Outro fator importante em um grupo é a cooperação mútua almejando um objetivo em comum. As normas são padrões ou comportamentos compartilhados pelo grupo, relevantes para que o mesmo funcione corretamente. A liderança por tempos era considerada inata, com aspectos singulares, tais como, inteligência, perseverança, criatividade, assertividade, afabilidade, características estas auxiliam no desenvolvimento desta capacidade, mas

não as únicas para definir um líder, estes e outros fatores devem estar em harmonia com os objetivos do grupo.

O Status refere-se à reputação de um membro, de como o mesmo se percebe, ou como o restante do grupo o vê, denominado status social. Papel social é estabelecido em todos os grupos, a cada integrante um papel o cabe desenvolver, sendo um modelo de comportamento definido pelo grupo. Sem papéis definidos os grupo não pode funcionar corretamente, isto pode causar conflitos e tensão no grupo, mas estes precisam ser usados em prol do desenvolvimento do grupo. As habilidades sociais, com ênfase na comunicação, comportamentos assertivos, empáticas, foram temas levantados como necessidade para trabalhar com os alunos do EJA, pelo fato de sua importância nas relações interpessoais dentro e fora da sala de aula.

A educação é uma prática eminentemente social que amplia a inserção do indivíduo no mundo dos processos e dos produtos culturais da civilização. A escola é um espaço privilegiado, onde se dá um conjunto de interações sociais que se pretendem educativas. Logo, a qualidade das interações sociais presentes na educação escolar constitui um componente importante na consecução de seus objetivos e no aperfeiçoamento do processo educacional. (DEL PRETTE 2001, pg. 54). Segundo Del Prette (2001), habilidades sociais estão ligadas aos diferentes modos de comportamentos, que o indivíduo possui para lidar com cada demanda que surge em suas relações interpessoais.

Na dinâmica das interações, as habilidades sociais fazem parte dos componentes de um desempenho social competente. A competência social qualifica, portanto, a proficiência de um desempenho e se refere à capacidade do indivíduo de organizar pensamentos, sentimentos e ações, em função de seus objetivos e valores articulando-os às demandas imediatas e mediatas do ambiente. (DEL PRETTE 2001, pg. 31). Cunha e Tourinho (2010), nos relata em seus estudos, acerca do comportamento assertivo, que é quando um indivíduo consegue expressar seus sentimentos, ter suas opiniões e quereres mantidos mesmo que divergente ao de outras pessoas, mas preserva os direitos, interesses e respeito ao seu próximo, respondendo de maneira assertiva. Grilo (2012) nos afirma em seus estudos sobre a relevância da assertividade na comunicação profissional,

Em 1971, Lazarus definiu assertividade como a capacidade para recusar e elaborar pedidos, pedir favores, expressar sentimentos negativos e positivos e iniciar, continuar e terminar uma conversa comum. Cinco anos mais tarde, Lange e Jakubowski (1976) consideraram a assertividade como a defesa de direitos pessoais e a expressão de pensamentos, sentimentos e crenças de forma direta, honesta e apropriada, de modo a respeitar os direitos das outras pessoas (GRILO 2012, pg. 283). As habilidades sociais no que tange a empatia, Del Prette (2001), nos afirma que, as habilidades empáticas estão relacionadas com a afetividade, podendo ser por experiências positivas ou negativas, tais como, perdas, decepções ou alegrias, e com isto busca compartilhar com os demais a sua volta e espera que seja recíproco. Assim considerando, pode-se definir a empatia como a capacidade de compreender e sentir o que alguém pensa e sente em uma situação de demanda afetiva, comunicando-lhe adequadamente tal compreensão e sentimento (Del Prette 2001, pg. 84).

Del Prette (2001) nos relata também que, a empatia pode ser definida em três aspectos, pelo cognitivo atrelado a capacidade de entendimento em relação ao outro, afetividade sendo possível experienciar a emoção do outro e comportamental é a expressão da compreensão do sentimento do outro. Além dos conteúdos e demandas expostos acima, outra questão emerge no ambiente escolar do EJA, a religião e o preconceito. Segundo Bandeira e Batista (2002), é de suma importância que reflitamos acerca do preconceito, pois o mesmo é uma fonte de violência.

Partimos da convicção de que o preconceito pode ser uma “máquina de guerra”, presente nas relações sociais cotidianas. O preconceito, usualmente incorporado e acreditado, é a mola central e o reprodutor mais eficaz da discriminação e de exclusão, portanto da violência. Embora remetemo-nos a sua definição semântica e sócio antropológica. Preconceito de qualquer coisa ou preconceito de alguma coisa significa “fazer um julgamento prematuro, inadequado sobre a coisa em questão” (BANDEIRA E BATISTA 2002, pg. 126). De acordo com Feldens (2008, pg. 01) “A religião é um fenômeno de intensa importância para a vida dos seres humanos e se manifesta através de diferentes formas”. Sendo assim é um tema complexo, diversificado e com suas singularidades.

Camboim e Rique (2010, pág. 251) afirmam também que: “Religiosidade e/ou espiritualidade são fatores associados positivamente ao bem-estar psicológico, satisfação com a vida, felicidade, melhor saúde física e mental. A religiosidade dá sentido à vida das pessoas e ajuda-as a lidar com o sofrimento e a morte”. Para que pudéssemos trabalhar todas as demandas levantadas e as que poderiam surgir advindas dos nossos trabalhos, propusemos um trabalho lúdico com os alunos, via pela qual o vínculo poderia ser estabelecido e mantido com mais facilidade e abertura por parte dos alunos. Caram (2015), afirma que essa linguagem que acompanha a arte é única em seus significados, não podendo ser transmitidos de outra maneira. “O não cultivo da rigidez de julgamento entre “certo” e “errado” na Arte faz com o comportamento exploratório seja mais incentivado no indivíduo, com isso ocorrendo com mais intensidade a aprendizagem”. (CARAM 2015, p. 06)

Por meio da arte, é possível desenvolver a percepção e a imaginação para apreender a realidade do meio ambiente, desenvolver a capacidade crítica, permitindo analisar a realidade percebida e desenvolver a criatividade de maneira a mudar a realidade que foi analisada (BARBOSA, apud CARAM 2015, p. 06). Segundo Oliveira e Arantes (2012), o indivíduo ao realizar atividades relacionadas à arte vivencia uma experiência ligada muita das vezes a linguagem interna do mesmo, que ainda não podem ser expressas em palavras. Este trabalho implica em reconhecer a importância da busca por esta criatividade resultando em meios facilitadores de conciliar conflitos internos e emocionais, proporciona auto percepção e promove o autodesenvolvimento.

2.6 A Importância da Dança Circular: Uma Atividade Integrativa

Quando se fala em Danças Circulares, em qualquer lugar do mundo onde esta prática é conhecida, tem-se como principal referência o nome de Bernhard Wosien, bailarino, pedagogo da dança, desenhista e pintor, que dedicou muitos anos de sua vida a coletar danças étnicas. Em 1976, Bernhard Wosien visitou a Comunidade de Findhorn, no norte da Escócia e, a pedido de Peter Caddy, um de seus fundadores, ensinou pela primeira vez uma coletânea de Danças Folclóricas para os residentes. Bernhard Wosien já havia passado dos 60 anos e, encontrou nos grupos de Danças

Folclóricas, o que estava procurando. Nessas rodas, vivenciou a alegria, a amizade e o amor, tanto para consigo mesmo como para com os outros.

Além de Findhorn, o legado de Bernhard Wosien também frutificou e continua a frutificar, espalhando-se pelo mundo de outras formas. Da década de 70 para os dias de hoje, centenas de danças foram incorporadas ao conjunto do que passou a se chamar "Danças Sagradas Circulares", "Danças Circulares Sagradas", ou somente, "Danças Sagradas". De lá para cá, as danças expandiram-se cada vez mais por todo o mundo.

"Ao dançar, o mundo é de novo circulado e passado de mão em mão. Cada ponto na periferia do círculo é ao mesmo tempo um ponto de retorno. Se dançarmos uma dança matinal, saudando o nascer da aurora dançando, perceberemos, quando nos movimentamos ao longo do círculo, como as nossas sombras, nesse circular singular, também descrevem um círculo. Assim, percebemos que giram 360 graus. Sentimos na caminhada uma mudança através da reviravolta conjunta". (WOSIEN,2000; p. 120).

A dança compreende uma das mais antigas atividades humanas, cujas origens se confundem com a origem da própria humanidade, estando presente, desde tempos imemoriais, na tradição de diversos povos e culturas, o que remete à época em que o homem vivia em estreita relação com a natureza (OLIVEIRA et. al, 2002). Ainda segundo Ostetto (2005), mais do que expressão e celebração da íntima relação entre homem e natureza, a dança evoca nas suas origens um caráter comunitário, ligado a todos os aspectos da sobrevivência do grupo. As danças circulares, em sua organização, permite que seja eliminada a hierarquia, de modo que os participantes se reconheçam enquanto partes igualmente necessárias para a constituição harmoniosa do todo, contribuindo enquanto instrumento de ampliação da consciência individual e grupal. (OLIVEIRA et. al, 2002). No círculo se trabalha o equilíbrio entre o indivíduo e o coletivo. Como expressão de movimento e mudança, o círculo estaria desalojando a certeza e a rigidez da unilateralidade que vemos presente na educação. Tomá-lo como símbolo é dirigir-se para as raias do desconhecido que pode nos conduzir à invenção de outros percursos, senão seguros, mais intensos e inteiros (OSTETTO, 2009). Porém, para Assmann (1998, p.40) "o aprender não se resume em aprender coisas, se isto fosse entendido como ir acrescentando umas coisas

aprendidas em outras, numa espécie de processo acumulativo semelhante a juntar coisas num montão”. Ao contrário, trata-se de uma rede ou teia de interações neuronais extremamente complexas e dinâmicas, que vão criando estados gerais qualitativamente novos no cérebro humano.

O desporto, as práticas integrativas como a dança circular podem ajudar a tratar depressões quando praticados regularmente e com alguns cuidados especiais. A libertação de endorfinas, somada à melhoria na autoestima proveniente da sensação de estar a fazer algo em benefício da própria saúde e bem-estar, provoca um estado de plenitude ao praticante regular de atividade física e traz benefícios a todos os níveis. O exercício é muito eficaz para combater o estresse por ter um efeito relaxante, por favorecer uma descontração mental e ajudar a pessoa a afastar-se temporariamente dos problemas e da tensão, além de que melhora os aspectos cognitivos, como a memória e a aprendizagem. O exercício físico libera no cérebro substâncias, as endorfinas, que proporcionam uma sensação de paz e de tranquilidade; são neuromediadores ligados à génese do bem-estar e do prazer.

Por ser um potente liberador de endorfinas, o exercício físico cria a boa dependência quando praticado regularmente é o que propõe este projeto de intervenção. A aprendizagem não modifica apenas uma coisa, ela modifica todo o sistema. Quando alguém aprende algo novo, não é apenas esse elemento novo notório, linguístico, conceitual, que se acrescenta ao que supostamente já foi adquirido, mas ocorre uma reconfiguração do cérebro inteiro enquanto sistema dinâmico.

3 METODOLOGIA

Foi divulgado aos alunos a proposta de estimular esses déficits de aprendizado e as inúmeras desmotivações apresentadas neste levantamento de dados, para focalizar e enfatizar a necessidade da prática integrativa de dança circular, mostrando-os os porquês e informando-os da necessidade, incentivando-os e convidando-os a participar. Foi realizado um convite para participarem do projeto de intervenção de saúde na escola para tentar atingir os objetivos e benefícios propostos. A “Atividade Integrativa de Dança Circular” foi aplicada em um pequeno grupo de alunos, na turma, não sendo limitado a um número certo no grupo, ficando aberto para variar a cada aplicação na quantidade de pessoas, não tendo assim dificuldade na formação do círculo, nos passos da coreografia e nem sequer interferência no resultado.

O desenvolvimento da intervenção ocorreu no período de agosto a dezembro no ano de (2018), nas quintas-feiras, com uma média de duração da intervenção de 40 minutos. A proposta foi de no período de 40 minutos trabalhar com os alunos, a cada semana um tema específico desde o início do projeto. Foi organizado com datas agendas e horários para disponibilizar um momento para conversar, com começo, meio e no fim do projeto com o objetivo de compartilhar seus receios, conflitos, angústias e emoções. A lei e a constituição determinam um modelo de ensino, com métodos específicos, que na prática não condiz com a realidade e aplicabilidade da escola e dos alunos. As demandas desta instituição de ensino, são inúmeras, mas deve-se atentar a aquelas que são voltadas para o âmbito psicológico, psíquico social, mental e saúde, a serem administradas no tempo da intervenção. A “Atividade Integrativa de Dança Circular”, foi ministrada como atividade física moderada a qual tem como proposta produzir um efeito benéfico geral sobre o organismo e o sistema nervoso principalmente. A metodologia aplicada neste estudo foi orientada pelos princípios da pesquisa-ação (THIOLLENT, 2005), na qual o pesquisador e o grupo pesquisado interagem de modo participativo, desenvolvendo as ideias propostas no plano de pesquisa, para que ao final do processo haja alguma modificação do grupo envolvido. Desenvolvendo uma Unidade Didática composta de 5 aulas para aplicação de Dança Circular, com uma mescla de teoria e prática, envolvendo turma

multisseriada, do EJA – Educação de Jovens e Adultos, na Escola Municipal Vinhedos, em Santa Felicidade, Curitiba-PR, no período de agosto a dezembro no ano de (2018). Para a implementação do estudo, todas as aulas foram elaboradas evidenciando os objetivos, a exposição inicial, o desenvolvimento e a finalização. Na exposição inicial, apresentou-se os conteúdos em forma de questionamentos, explorando e utilizando o conhecimento dos alunos. No desenvolvimento, fiz a aplicação das atividades selecionadas para a transmissão do conteúdo. Na finalização, último encontro, avaliamos o desenvolvimento das aulas práticas e colhi informações que foram fundamentais para a condução das aulas seguintes e para apanhado geral de opiniões para a análise comparativa. O desenvolvimento do processo de ensino aprendizagem, para a produção do conhecimento, fundamentou-se em:

- Contextualização da Dança Circular e sua simbologia.
- Vivência das Danças Circulares como manifestação cultural, iniciando-se pelas mais simples com apenas passos básicos.
- Vivência de atividades que, de forma indireta envolveram as emoções, sentimentos e entendimentos dos alunos.
- Proporcionamos aos alunos, em algumas aulas oportunidade de sugerir músicas para serem dançadas em roda. Sendo que para a seleção foram destinados momentos de interpretação da letra, observando-se a mensagem transmitida.
- Atividades que possibilitaram aos alunos aplicarem os movimentos de sua criatividade nas músicas por eles selecionadas.

Para avaliação da implementação foi necessário um trabalho contínuo de observação sobre como os alunos interagem com a dança, com os colegas, com as diferenças e limites de cada um, para isso elaborou-se um registro semanal geral dos acontecimentos. Os envolvidos no processo tiveram oportunidade de aprender e desenvolver habilidades no sentido de elaborar novas práticas e refletir sobre as modificações da realidade que as ações práticas podem produzir. Ao final da aplicação da intervenção, foi realizado de forma escrita o relatório de Análise Comparativa ver em anexo 2.

3.1 CENÁRIO DA INTERVENÇÃO

O presente projeto de intervenção foi aplicado aos alunos do EJA – Educação de Jovens e Adultos, na Escola Municipal Vinhedos, em Santa Felicidade, Curitiba-PR, como trabalho de intervenção educacional na saúde. A sala de apoio pedagógico do Ciclo I. Este espaço foi inaugurado em 2005 e construído em parceria entre município e comunidade escolar. Nessa mesma perspectiva já foram construídas salas para educação infantil, agora uma sala ampla de múltiplo uso para reuniões e aulas especiais como balé, karatê e outras atividades, com instalações sanitárias e almoxarifado e anexos. A escola no centro do bairro de Santa Felicidade, que é formado por comunidade ítalo-brasileira. A característica principal dos alunos do EJA é a diversidade de etnia, idade, nível socioeconômico, cultura, entre outros, mas pode-se citar uma característica em comum, todos eles não puderam estudar no ensino regular, por isso, hoje, eles compõem a turma do EJA, da Escola Municipal dos Vinhedos.

3.2 TRAJETÓRIA DA INTERVENÇÃO

1º Momento: *Conscientizando sobre Saúde na Educação.*

Aplicação do Questionário da Intervenção 1.

Agosto de 2018: Foi elaborado e aplicado um questionário fechado e aberto (ver APÊNDICE 1 – Questionário da Intervenção 1), para levantamento das necessidades com a finalidade de somente levantar os dados em questão para constar a incidência repetitiva dos casos de problema de sociabilização e verificando o quanto é comum entre os alunos.

2º Momento: *“Roda de Conversa” da Intervenção.*

Setembro de 2018: Foi realizado a atividade de roda de conversa e relatórios das mesmas, (ver ANEXO 1). O Relatório das atividades de “roda de conversa da intervenção”, foi executada em uma sequência de três semanas dessa atividade, para estudar o comportamental dos alunos, mas sem somar ou avaliar nenhum dado somente para levantamento geral de dados e confirmação das incidências notórias

dos problemas observados para a intervenção. Dos temas propostos, logo abaixo, no conteúdo programático das atividades semanais foram escolhidos somente alguns deles, para trabalhar entre os alunos, mais precisamente três assuntos. As propostas de atividade de roda de conversa e entrevistas da intervenção escolhidas foi por votação entre os alunos. Foi proposto também um estudo sobre a Prática Integrativa: a Dança Circular. As atividades escolhidas foram habilidades sociais da comunicação, habilidades sociais empáticas, habilidade sociais assertivas trabalhadas a cada semana respectivamente:

a) Resiliência nos estudos/ Hábito de estudar:

Objetivo: Buscarei enfatizar as conquistas, superações e pontos fortes de cada aluno para continuar a busca pelos estudos. Ressaltar a importância do hábito de estudar, para que seus objetivos possam ser alcançados. Lembrando que eles possuem objetivos em comum, que é aprender e que eles podem e devem se ajudar mutuamente, como uma equipe que trabalha junto, como um grupo unido. Material utilizado: Cadeiras dispostas em forma de círculo.

b) Problemáticas sociais: Ansiedade, estresse e, depressão.

Objetivo: Propiciar um momento em que os alunos possam falar sobre suas dificuldades, como ansiedade, estresse, depressão enfrentados, para que possa-se fazer uma escuta de suas vivências, acolhê-los e instigar a reflexão sobre este tema. Material utilizado: Cadeiras dispostas em forma de círculo.

c) Habilidades sociais: Auto estima, assertividade, comunicação.

Objetivo: Trabalhar com os alunos, de forma expositiva, quais são as habilidades necessárias para se estabelecer uma boa comunicação, comportamentos assertivos de enfrentamento, direitos e cidadania e a empatia. Questioná-los o que eles entendem por autoestima e assertividade, fazer uma escuta da percepção de cada um sobre o tema, em seguida explicar que qualidade é esta e o porquê ela é importante. Material utilizado: Cadeiras dispostas em forma de círculo.

d) Estudar, o que esta palavra representa?

Objetivo: Realizar uma “roda de conversa”, livre acerca da temática. Buscar investigar qual é o significado que essa palavra tem para cada aluno, ouvir um pouco sobre o que pensam ou já vivenciaram, como eles estudam, quais dificuldades que

enfrentam em seu dia-a-dia para conseguirem estudar, conquistas já alcançadas e as almeçadas por eles. Material utilizado: Cadeiras dispostas em forma de círculo.

e) Prática Integrativa: Aula da prática integrativa, a Dança Circular.

Objetivo: Para promover uma atividade de prática integrativa na escola. Este trabalho consistirá em realizar inferências sobre o processo de auto-organização do comportamento de alunos quando colocados para solucionar situações-problema no contexto das danças circulares.

A vivência é individual e compartilhada na medida que se permite estar total no momento presente: corpo, emoção, mente. Permitindo-se fluir uma convivência em formação de roda e mãos dadas, participando com alegria, harmonia e consciência na interação com todo o grupo por estar em formação que possibilita a visão geral e total entre todos. O maior desafio deste trabalho foi ensinar uma dança circular sem disponibilizar de muito tempo para a didática do ensino das coreografias e ou fazer a demonstração de coreografia.

Para isso, busquei aproximá-los, por meio de vocabulário corporal para que a dança acontecesse. Ensinei os passos coreográficos básicos da dança circular. Utilizei somente músicas do repertório das danças circulares, às vezes como fundo musical, e outras como atividade principal. E assim a atividade integrativa de dança circular acontecerá no desenvolvimento natural da construção da roda na sua prática. Material utilizado: Aparelho de som, PCs ou Notebook, músicas pré escolhidas armazenadas em Pendrive ou memória no hardware, sala ampla, espaçosa e disponibilidade de horário.

3º Momento: *“Atividade Integrativa de Dança Circular”*.

Outubro de 2018 e Novembro de 2018: Realizando a formação da *“Atividade Integrativa de Dança Circular”*. Este momento é visto em 3 etapas na análise dos resultados, sendo didacticamente explicativo o primeiro encontro da aplicação. A cada semana se repetia a atividade sendo realizado cinco vezes até o término das atividades do ano letivo. A elaboração das aplicações práticas da *“Atividade Integrativa de Dança Circular”* foi nas datas cuidadosamente marcados em 18/10,

25/10, 08/11, 22/11, 29/11 de 2018 em sala de atividades pedagógicas, livrando cuidadosamente das datas dos feriados.

Experimentando a Dança Circular: Coreografias.

A proposta era criar uma coreografia para a música "Soldier's Joy", dançada em duplas. Para isso, primeiro, todas ouviram a música e dançaram um pouco, cada uma do seu jeito, depois que formamos os pares, cada dupla apresentou sua dança. Todas elas espelhavam os movimentos, onde, em cada dupla, sempre tinha uma líder que criava a seqüência coreográfica e a outra a seguia. Isso aconteceu também entre as duplas, em que faziam movimentos bem parecidos com a dupla anterior. Apenas uma dupla não fez nenhuma coreografia e ficou parada esperando quem começaria.

Na música "Hoe Ana", a proposta foi interpretar a sua estória, que é a de um pescador retornando para casa em uma pequena embarcação. As meninas optaram pela roda, simulando a remada do barco e o balanço das águas.

Finalmente, voltamos à música "Alef Beit", que considerava ser a mais simples de explicar, sem precisar fazer nenhuma demonstração e, também, por já conhecerem a sua melodia. Apenas 8 passos para a direita, 8 passos para a esquerda, 8 passos para frente e 8 passos para trás. Quando fizeram sozinhos, sem dar as mãos, todos obedeceram a ordem coreográfica, mas, quando deram as mãos formando a roda, o que acontecia era alguns andarem para frente, enquanto outras andavam para trás, movendo a roda toda para o lado direito e esquerdo. Eles contavam alto para não perderem os passos, mas não conseguiam fazer a roda girar. O que mais se ouvia era "você não sabe", "é pra cá", "aí, você não sabe", e sempre que isso acontecia a roda parava. Todos se espelhavam sempre em que o outro fazia. Uma delas se zangou e perguntou "como que é?", foi falado mais uma vez e a mesma respondeu "tá bom", e enquanto um grupo tentava puxar a roda para um lado, outras tentavam puxar para o outro e a roda permaneceu no mesmo lugar. Em outra tentativa, a roda dos meninos começou a discutir, uns com os outros, enquanto um deles fazia toda a coreografia, tentando levar seus colegas junto com ele, mas, como a roda não estava feita, não conseguimos ver a coreografia.

Muito mais do que auto-expressar-se, tal qual defendem muitos dançarinos e professores de dança, que a associam às emoções, o conhecimento direto da dança, a vivência prática, permite em tipo diferenciado de percepção, discriminação e crítica,

tanto da dança, quanto de suas relações conosco mesmos e com o mundo (MARQUES, 1997).

A Roda: A disposição na dança de circular depende desta para se mover em torno de um centro; compasso, ritmo e melodia da música ou de um canto entoado por todos que motivam o movimento e a sequência de passos em uma combinação de posturas, repetições de movimentos articulados com saltos, gestos e giros.

As danças circulares permitem que as pessoas integrem-se como partes de uma totalidade que se une em roda, a dança pode revelar um momento de vivência unificada. Desse modo, desenvolvemos suave e gradativamente o respeito e a valorização das diferenças, além de podermos vivenciar a realidade da interdependência das relações humanas.

Segundo Ostetto (2010), a dança no círculo é um momento especial, um instante profundo de recriação da pessoa, na coragem de encarar a roda e a aventura que cada dança poderá ativar. Muito mais do que auto-expressar-se, tal qual defendem muitos dançarinos e professores de dança, que a associam às emoções, o conhecimento direto da dança, a vivência prática, permite em tipo diferenciado de percepção, discriminação e autocrítica.

A formação se dá em círculo e de mãos dadas para fechar o círculo de pessoas, que assim justifica um grupo. Pensar circularmente significa não pensar em linha reta. Significa abrir-se ao diálogo, ao acolhimento da dúvida e da diversidade, à construção de múltiplos enredos afirmados no encontro das singularidades de alunos e adultos, de alunos e professores e de que todos são iguais e de repente tem a mesma necessidade.

Estar em roda é mais do que uma forma de organização, em que os professores insistem em colocar os alunos, é estar à mostra, é saber que está sendo visto, observado, e observando a todos que estão nela. Como nos explica Ostetto (2005), a posição das mãos e dos braços carregam simbologias distintas. Antes de qualquer movimento, no ato de juntar as mãos entre si, os dançarinos formam um campo de energia que circula no grupo pela posição das mãos: uma com a palma para baixo simbolizando o dar, e outra para cima simbolizando o receber. Para que este processo se estabeleça, há algumas peculiaridades na forma das danças circulares que facilitam o fluir da roda e o contato consigo e com o outro. Inicialmente,

nós ordenamos em círculo com as mãos dadas, mão esquerda voltada para baixo, palma da direita para cima em um simbolismo de receber e doar que se fecha em um circuito.

Passos de uma dança: As danças circulares derivam de culturas de várias partes do mundo foram coletadas por um bailarino alemão, Bernhard Wosien (2000), que viu em suas características potencial para se trabalhar com grupos, pois são dançadas conjuntamente em roda e, por seu ritmo e coreografia simplificada, são relativamente fáceis de serem executadas em conjunto. Ao mesmo tempo que se executa a aula é aprendido a coreografia é executada após duas ou três repetições dos passos para decorar os movimentos e compassos da dança. Os passos básicos da dança circular são divididos no compasso da música acompanhando os tempos os quais são de 8 tempos que são divididos em 4 tempos, formando o ciclos coreográficos. As danças circulares não são meramente folclóricas, mas remetem a um trabalho que busca, por meio do dançar em roda, do gestual, da coreografia, do ritmo e da música, acessar a subjetividade humana e provocar vivências que possibilitem que o sensível emerja e seja compartilhado por um grupo (Wosien, 2000).

Wosien (2002) destaca que esses aspectos também guardam um simbolismo do paradoxismo da vida e são representados pelos movimentos na alternância da tensão e relaxamento, do erguer e abaixar os braços, do ir para frente e para trás e Ostetto (2006, 2010) utiliza as danças circulares como mediadoras da expressão dos afetos dos professores em curso de pedagogia e declara que o gestual, a coreografia, o movimento e a música são postos como uma forma de esvaziar a atenção e deixar a consciência emergir por meio de outra linguagem.

4 RESULTADOS/ANÁLISE DOS DADOS

ANÁLISE DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

Os relatos sobre análise dos resultados com a relação entre tipo de processamento, a aplicação da “Atividade Integrativa de Dança Circular” veio contribuir para explicar o efeito de melhorias comportamentais mostrando um efeito tal como em relação a outros fatores imunológicos, psicológicos de estresse, depressão, repressão, isolamento, que confirmam o efeito observado destas amostras condições sobre os problemas físicos e sociais. A amostra foi consideravelmente pequena, para o potencial de aplicações das práticas integrativas da dança circular, porém satisfatória para esta proposta. Foram realizadas em grupos diferenciados conforme citado na metodologia. Após o término de cada atividade prática foi realizado um relatório verificando e pontuando a reação dos alunos apontados no (ANEXO 1).

Analizando entre esses fatos em relação ao que se compara o autor Heyward (2014), que citou 4 possíveis respostas da atividade física. Observo que houve mudança em 3 das citações percebidas no projeto, das quais afirmou o autor. Em três delas: 1 - O exercício é uma diversão que capacita a pessoa a relaxar devido à mudança no ambiente ou na rotina; Creio que sim pois percebi respostas automáticas. 2 - O exercício serve com descarga para dissipar emoções com raiva, medo e frustração; Creio que sim pois percebi nos relatos. 3 - O exercício eleva nossa auto-estima e aumenta a confiança em nossa capacidade de lidar com situações que produzem estresse; Creio que sim pois em momentos de estresse na própria prática pude perceber mudanças instantâneas de atitudes levando a calma.

Pude perceber o não alcance da última citação que diz: O exercício produz mudanças bioquímicas que alteram o estado psicológico; pois teria de ter uma amostra maior e por mais tempo para medir mudanças bioquímicas. Considero o resultado satisfatório, para essa análise comparativa em relação às comparações deste autor e dos relatos dos alunos. A cada encontro pode-se perceber alegria, bem-estar, euforia ao término do tempo e da aplicação com manifestação dos alunos a vontade de continuar a prática sem horário para encerrar. O resultado desse trabalho foi muito positivo, envolvente, o qual apresentou muitas vezes euforia nos

alunos devido supostamente ao aumento de serotonina que a prática deve causar. Alegria e bem estar também foram percebidos instantaneamente. Em cada aplicação da prática os alunos se mostraram mais envolvidos e comprometidos com a atividade e demonstrando integração. Os alunos apresentaram ânimo e se sentiram motivados e com demonstração de quererem continuar com a atividade ao longo dos próximos anos letivos.

Seria necessário estudos mais prolongados, com amostras maiores e com mais tempo, para maiores avaliações, como por exemplo o estado emocional a longo prazo, influenciando em prevenções de doenças. Sugiro então a continuidade com mais números de aplicações e envolvendo mais tempo para a prática, pois 40 min, não foi consideravelmente satisfatório, necessitando de mais tempo. Sugiro intervalo completo de 1 hora. Não descarto a ideia de continuidade dos estudos.

Ao final, foram percebidas mudanças significativas no comportamento do grupo envolvido, o que nos leva a crer que a Dança Circular é um valioso instrumento a ser desenvolvido nas aulas de Educação, possibilitando ao aluno um novo olhar em relação ao conceito de “Atividade Integrativa de Dança Circular”. Portanto, ao analisarmos os relatos dos alunos envolvidos no processo, vemos a Dança Circular como um conteúdo de fundamental importância a ser trabalhado nas aulas de Educação, porque além de desenvolver os aspectos cognitivos, motores e afetivos, é apropriado para ampliar conceitos, modificar comportamentos e promover a interação social.

Os resultados obtidos a partir da Implementação do projeto estão demonstrados através de fotos do desenvolvimento da etapa da aplicação da “Atividade Integrativa de Dança Circular”. Está ilustrada em três fotos mostrando as 3 etapas do 1º encontro como representação de todas as aplicações da dança circular nos próximos 4 encontros, dentro do 3º Momento do projeto de intervenção.

Primeiro encontro de atividade integrativa, exposto em 3 etapas:

3º Momento:

1ª etapa: *A aplicação da formação da “prática integrativa de dança circular”.*

A figura 1 mostra a participação dos alunos e demais convidados na formação intitulada “Atividade Integrativa de Dança Circular” número total de participantes correspondeu a 90 % da amostra selecionada dos alunos e 45% da comunidade que foi convidada. Em um primeiro momento, basicamente ao iniciar, de pôr em prática o projeto de intervenção com os alunos e pedir para formar um círculo, a roda, para a prática da dança circular, ninguém se mexeu. Já esbarrou-se aí na questão social, quando pedimos para dar as mãos. Nós tivemos que chamar pelo nome, e pedir a gentileza para formar a roda, para iniciar a formação onde todos estavam tímidos. Foram alguns minutos para socializar.



Figura 1 - Imagens fotográficas representando a formação desde o início onde é dada toda explicação aos alunos da atividade a ser realizada.

FONTE: A autora (2018).

2ª etapa: A aplicação da formação do círculo, de mãos dadas, formação plena da roda.

A figura 2 mostra a participação dos alunos, todos prestando bastante atenção, tomando reconhecimento da formação, principalmente da percepção do círculo o que é comum a todo grupo iniciante. É um momento de muita concentração de todos pois é hora de iniciar as explicações das coreografias. As coreografias estão descritas em - Experimentando a Dança Circular: Coreografias no 3º momento.



Figura 2 - Representando o segundo momento: na formação, ainda recebendo instruções de como será executada os passos coreográficos da dança circular. A Dança Circular é uma atividade que potencializa a concepção de grupo em que todos são incluídos com igualdade. O trabalho em equipe em que um ajuda o outro, também foi um dos pontos relatados na pesquisa.
FONTE: A autora (2018).

3ª etapa: A aplicação da formação do círculo, já executando a dança circular.

A figura 3 mostra a participação dos alunos nas Danças Circulares que possibilitaram vivenciar a “circularidade” da vida, tendo mais consciência de como nos movimentar interna e externamente, trabalhando cooperação, respeito, atenção, confiança, sentindo assim o efeito no cognitivo mental físico e corporal. As Danças Circulares possibilitam vivenciar e estimular o interesse social tendo mais consciência corporal e mental, trabalhando a confiança em si e no grupo estimulando a cooperação, o respeito, a atenção nas aulas. A vivência foi individual e compartilhada na medida que

se permite estar total no momento presente: corpo, emoção, mente e espírito. Permitindo-se fluir na roda com alegria, harmonia e consciência na interação com o todo.



Figura 3 - Representando o terceiro momento: a experiência corporal já na execução da dança abre caminho para aprender conceitos e ações, desenvolver sua independência, consciência própria e individualidade para o amadurecimento cognitivo, para a percepção e configuração artística do meio ambiente. A partir destas experiências, abre-se a possibilidade, também, para fomentar a curiosidade, a busca de novos conceitos, buscar sentir o movimento para modificá-lo e dar-lhe um novo significado, dentro de sua condição, tanto de movimentar-se, quanto, social e culturalmente, de expressar-se, dialogando com o mundo.

FONTE: A autora (2018).

4º Momento: *Conscientização das habilidades Sociais.*

A figura 4 mostra a participação dos alunos para descrever o que sentiram com a prática da dança circular. A partir desta experiência o que representa a Dança Circular para você? Ao término da intervenção didático pedagógica, com o objetivo de constatar os resultados observados no decorrer do processo, aplicamos o referido questionamento do início das pesquisas, como pesquisa das necessidades, confrontado com o mesmo questionário, em apêndice 1 (Questionário da Intervenção 1), aplicado no final enfatizando as questões 16, 17, 18, 19, e em apêndice 2 (Questionário da Intervenção 2) o qual participaram 15 alunos. As respostas à indagação que ocorreram de forma aberta do mesmo questionário e houve um apanhado geral no explanar dos resultados e apresentando mudanças no

comparativo em relação inicial ao final do projeto. As respostas a indagações abertas ocorreram de forma subjetiva e para apresentarmos os resultados atingidos, realizamos uma tabulação dos dados por descrição, como pode ser observado na figura 4. Outro ponto enfatizado pelos participantes foi o fato de terem gostado muito da Dança Circular, tanto que a maioria deles citaram em suas respostas o sentimento de satisfação pela atividade proposta. Destaca-se três relatos fechados elaborados ao término de cada encontro, onde puderam marcar x na questão que mais lhe agradavam. O mais comuns nos comentários, dentre eles: “Uma experiência nova e muito prazerosa onde aprendemos que a união e a troca é uma parte fundamental para o bom convívio”. “Foi legal e gostei. No início foi cansativo porque eu não conseguia fazer o passos”. Não sei se ficou bom, mas eu falo com orgulho QUE EU TENTEI, CONSEGUI HOJE ESTOU REALIZADA”. O estudo também foi realizado baseado no RELATÓRIO SEMANAL DE ATIVIDADES Nº: 4 e Nº: 5.



Figura 4 – Imagens fotográficas representando, representando as opiniões dos Alunos Sobre a Dança Circular Aplicada.

FONTE: A autora (2018).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente projeto de intervenção teve como intenção estimular, oportunizar e incentivar mudanças de hábitos sociais escolares apresentados como problema nessa comunidade qual veio a ser fundamental para evitar ou agravar, futuras doenças e ainda propiciar melhorias na situação atual. A prática regular trouxe resultados positivos avançando nas manifestações dos estresses do dia a dia, distúrbios de sono, nos aspectos psicológicos como aos transtornos de humor, como ansiedade, depressão vistos na literatura. Pôde-se observar que quanto mais o indivíduo tem rotinas com atividade física, melhor é sua qualidade de vida. Além disso há diferenças entre as pessoas que praticam a atividade física com as que não praticam no que se refere à qualidade de vida, nos aspectos psicológicos e cognitivos constatando o interesse a evolução. Muitas pessoas buscam no exercício físico a diminuição de sensações desagradáveis da sua vida, como ansiedade, irritabilidade, depressão e estresse e assim não somente da boa forma física o qual pode buscar na trajetória desse projeto.

Partindo de uma concepção do sistema imunológico, como um sistema integrado com os sistemas endócrino e nervoso, e por isso sensível às emoções, neste trabalho procurei sistematizar a investigação sobre algumas das condições que estão relacionadas com a imunocompetência. Com resultados de investigações realizadas nos últimos vinte anos permite-se concluir acerca das consequências negativas para o sistema imunológico do estresse, das emoções negativas, dos estilos de personalidade repressivos e do isolamento social.

Ainda que este trabalho se centrou nas condições que afetam negativamente o desempenho escolar, não pude deixar de referir algumas das condições da saúde que parecem estar relacionadas com a promoção do seu funcionamento, como o sistema imunológico, efeitos do estresse no organismo, interferindo nas habilidades sociais e comportamentais dos alunos apresentados no diagnóstico da realidade do no EJA. Se o estresse está relacionado com problemas imunológicos, parece óbvio que as estratégias que procuram reduzir o estresse terão um efeito positivo sobre o seu funcionamento como foi com a aplicação da prática integrativa de dança circular. O

estudo da função imunológica na relação com essa experiência dentre os alunos revelou-se um campo promissor na sua ação de combate, onde têm ocorrido grandes avanços e onde se advém continuamente novas descobertas para contribuição da saúde social. Estudos estes sobre o efeito do relaxamento, gestão do estresse, mostraram que estas atividades têm um efeito sobre a saúde e alguns estudos mostraram um impacto positivo direto sobre o sistema imunológico se estudados mais profundamente e aplicados com mais tempo e aferências. Mas por virtude se as atividades integrativas, por exemplo a dança circular e toda ação e ou intervenção na saúde, física, mental for entendida como suporte social, é uma oportunidade para acelerar o processamento das experiências, terá, com certeza, um efeito positivo sobre o funcionamento imunológico como também físico e psíquico e por consequência a boa saúde num sentido global.

O exercício físico é altamente eficaz no combate ao estresse e ansiedade, e quando é moderado e regular, descontraí o corpo e além ativa o sistema imunitário e levou aos benefícios de habilidades sociais propostos, trabalhados neste projeto de intervenção a saúde para escola e comunidade neste propósito.

Devo concluir que a prática de atividade física pode contribuir para melhoria na qualidade de vida das pessoas, pois exercita as capacidades funcionais dos indivíduos. Sendo assim, o mais importante é a prevenção do estresse e para isto tem que praticar atividades prazerosas, como dança, práticas de esportes, atividade física de maneira moderada, caminhada ao ar livre, meditação ioga, leitura, jogos de carta e o cultivo de algum passatempo. Pois o importante é o indivíduo fazer aquilo que lhe dê prazer em realizar, qualquer atividade física será de grande contribuição, principalmente feita com motivação. Há vários estudos científicos, assim como literaturas publicadas que apontam à atividade física como um importante significado para a melhoria na qualidade de vida e na prevenção de vários tipos de doenças. A literatura científica é repleta de artigos que relatam estudos sobre os benefícios dos exercícios para reforço do sistema imunológico, havendo uma opinião praticamente consensual de que a atividade física moderada é a forma mais adequada para este propósito, porém não estão atualizados! Sugiro novas pesquisas envolvendo o tema proposto explorando o campo emoções em maiores detalhes, pois é plenamente amplo, confrontando com o sistema imunológico e o exercício físico.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALEXANDRE, Marcos. **Breve descrição sobre processos grupais**. Comum - Rio de Janeiro - v.7 - n.º 19 - p. 209 a 219 - ago./dez. 2002. Disponível em: <<http://www.sinpro-rio.org.br/imagens/espaco-do-professor/sala-de-aula/marcos-alexandre/macosalexandre.pdf>> Acesso em: 05 de março de 2017.

ASSMANN, H. **Reencantar a Educação: rumo à sociedade aprendente**. Petrópolis, RJ: Vozes, 1998.

BANDEIRA, Lourdes. BATISTA, Soria Analía. **Preconceito e discriminação como expressões de violência**. Ano 10 – 1o Semestre de 2002. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ref/v10n1/11632.pdf>>. Acesso em: 08 de maio de 2017.

CARBONE, Solange Aparecida Beletato. **Dificuldades de aprendizagem na educação de jovens e adultos: uma reflexão com alfabetizadores da EJA**. Universidade tecnológica federal do Paraná diretoria de pesquisa e pós-graduação especialização em educação: métodos e técnicas de ensino medianeira 2013. Disponível em: http://repositorio.roca.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/4486/1/MD_EDUMTE_2014_2_9_1.pdf. Acesso em: 22 de outubro de 2017.

Como o estresse prejudica sua vida. BEM-ESTAR Por Redação M de Mulher access_time8 nov 2018, 17h57 - Publicado em 9 jun 2013, 22h00 Disponível em: <https://saude.abril.com.br/bem-estar/como-o-estresse-prejudica-sua-vida/> Acesso em: 22 de maio de 2018.

CUNHA, Vivian Marchezini-Cunha. TOURINHO, Emmanuel Zagury. **Assertividade e Autocontrole: Interpretação Analítico-Comportamental**. Universidade Federal do Pará Psicologia: Teoria e Pesquisa Abr-Jun 2010, Vol. 26 n. 2, pp. 295-304. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ptp/v26n2/a11v26n2.pdf>. Acesso em 06 set. 2018.

DEL PRETTE, Almir. **Psicologia das relações interpessoais: Vivências para o Trabalho em grupo** /Almir Del Prette A.P. Petrópolis, RJ: Vozes 2001. Disponível em: <<http://www.ebah.com.br/content/ABAAAgVXAAK/psicologia-das-relacoes-interpessoais-almir-del-prette-zilda-a-p-del-prette>>. Acesso em: 13 de setembro de 2017.

G BALLONE. **Depressão: fisiopatologia. Saber como acontece a Depressão é importante para compreendê-la**. Revista PSIQWEB. Disponível em: <http://psiqweb.med.br/site/?area=NO/LerNoticia&idNoticia=57> Acesso em: 22 de outubro de 2018.

GRILO, Ana Monteiro. **Relevância da assertividade na comunicação profissional de saúde-paciente**. Psic., Saúde & Doenças, Lisboa, v.13, n.2, p.283-297, 2012. Disponível em:<http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862012000200011&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 02 de agosto de 2017.

HEYWARD,V. Avaliação Física e prescrição de exercício: Técnicas avançadas. 4 ed. Artmed, 2004.

LAGE, Jorge Teixeira. **Neurobiologia da depressão** 2009/2010 Abril, 2010. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/53466/2/Neurobiologia%20da%20Depresso.pdf> Acesso em: 15 de outubro de 2017.

MARQUES, I. A. **Dançando na escola**. Revista Motriz, Rio Claro, v. 3, n. 1, p. 20-28, junho 1997

MORENO, J. L. (1959). **Fundamentos do Psicodrama**. São Paulo: Summus, 1983.

NAHAS, M.V. **Atividade física, Saúde e Qualidade de vida: Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4 ed. Londrina: Midiograf, 2006.

O estresse pode enfraquecer a imunidade do organismo. Entenda! REDAÇÃO CUIDADOS PELA VIDA / ATUALIZADO EM 18/01/2018 12:38 Dr. Antonio Condino Neto é imunologista, formado pela Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp e atua em São Paulo. CRM-SP: 51204 Disponível em: <https://cuidadospela vida.com.br/saude-e-tratamento/baixa-imunidade/estresse-pode-enfraquecer-imunidade-do-organismo-entenda> Acesso em: 22 de outubro de 2018.

OLIVEIRA, Ana Karla Souza de; SOUSA, Maria Eleonora Montenegro de; SOUSA, Maria do Socorro; FIGUEIREDO, Maria do Amparo Caetano de. **Danças circulares na UFPB**. Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes/ Departamento de Educação Musical/PROBEX, 2002.

OSTETTO, L. E. **Educadores na roda da dança: formação-transformação**. Tese de doutorado – Universidade Estadual de Campinas – Faculdade de Educação. Campinas, São Paulo, 2005.

OSTETTO, L. E. **Para encantar, é preciso encantar-se: danças circulares na formação de professores**. Caderno Cedes, Campinas, vol. 30, n. 80, p. 40-55, jan./abr.

PITANGA, F. J. G. Epidemiologia, atividade e saúde. Revista Brasileira da Ciência e Movimento. P.51.

Principais causas do cortisol alto e como tratar. Dr. Arthur Frazão Clínico geral 2007 - 2019 Tua saúde - Todos os direitos reservados. Última atualização do site: 23/01/2019 Última atualização da página: 13/02/2018 Disponível em: <https://www.tuasaude.com/cortisol-alto/> Acesso em: 10 de outubro de 2018.

PSICOLOGIA DO EXERCÍCIO E ATIVIDADE FÍSICA: PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA E PREVENÇÃO DO ESTRESSE Disponível em: <https://meuartigo.brasilecola.uol.com.br/educacao/psicologia-exercicio-atividade-fisica.htm> Acesso em: 18 dez 2018.

Resgate do Processo de Pesquisar e o Projeto de Intervenção. Aida Maris Peres.... [et al.]; Universidade Federal do Paraná, Setor de Ciências da Saúde, Coordenação de Integração de Políticas de Educação à Distância. - Curitiba : UFPR / CIPEAD, 2012. 88p. "Resgate do Processo de Pesquisar e o Projeto de Intervenção" Inclui referências 1. Resgate do Processo de Pesquisar e o Projeto de Intervenção. I. Aida Maris Peres. II. Universidade Federal do Paraná. Setor de Ciências da Saúde. Coordenação de Integração de Políticas de Educação à Distância. III. Curso de Especialização em Saúde para Professores do Ensino Fundamental e Médio. IV. Título.

SILVA, Rodrigo Sinnott; SILVA, Ivelisse da; SILVA Ricardo Azevedo de; SOUZA, Luciano; TOMASI, Elaine, **Atividade Física e Qualidade de Vida**. Disponível em SCIELO, acesso em 20/10/2018.

SISTEMA LÍMBICO: NEUROANATOMIA E NEUROFISIOLOGIA DAS EMOÇÕES Publicado em 16 de May de 2011 por Milena Roberta Batista da Silva. Disponível em: <https://www.webartigos.com/artigos/sistema-limbico-neuroanatomia-e-neurofisiologia-das-emocoes/66212/> Acesso em:30 de maio de 2018.

TAJRA, Ingrid. **RODA DE CONVERSA COMO INSTRUMENTO PARA CRIAÇÃO DE GRUPOS DE INTERAÇÃO SOCIAL E EDUCACIONAL EM SAÚDE RELATO DE EXPERIÊNCIA**. 2015. Disponível em: <http://eps.otics.org/alunos/piaui/subcop/pi-grupo-9/acervo/roda-de-conversa-como-instrumento-para-criacao-de-grupos-de-interacao-social-e-educacional-em-saude-relato-de-experiencia>>. Acesso em: 22 de maio de 2018.

TEIXEIRA, Sammia Smirna Freitas; Souza, Maurício Teodoro de. Motriz: Revista de Educação Física Motriz: rev. educ. fis. (Online) **RELATO DE EXPERIÊNCIA A dança circular na resolução de situações-problema em aulas de Educação Física** *On-line version* ISSN 1980-6574 vol.16 no.4 Rio Claro Oct./Dec. 2010 Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1980-65742010000400026 Acesso em: 08 maio 2018.

THIOLLENT, Michel. Metodologia da Pesquisa-ação. 14ed. São Paulo: Editora Cortez, 2005.

WOSIEN, B. **Dança: um caminho para a totalidade**. São Paulo: TRIOM, 2000.

WOSIEN, M.G. **Danças sagradas: o encontro com os deuses**. Madrid: Edições del Prado, 1997.

APÊNDICES

APÊNDICE 1 – QUESTIONÁRIO DA INTERVENÇÃO 1

Questionário pág.1:

Escola Municipal dos Vinhedos
R. Zem Bertapelle, 55 Bairro: SANTA FELICIDADE Telefone: (41)3297-1832

Informações Pessoais	
Nome do aluno (a): _____	
Idade: _____	
Endereço: _____	
Profissão: _____	
Estado civil: _____	
Série que está cursando (nível de escolaridade) : _____	

Questionário	
1- Há quanto tempo está na nesta Escola? _____	
2- Sempre no EJA? Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>	
3- Já teve experiências de ensino em outras escolas? Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>	
4- Se sim, qual (is)? Como foi? _____	
5- Porque parou? _____	
6- O que motivou a sua procura pelos estudos novamente? _____	
7- Como você se programa para vir à aula? _____	
8- Possui o hábito de estudar em casa? Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>	
9- Você gosta de estudar aqui no EJA? Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>	
10- O que considera ter de aspectos positivos (de bom) no EJA? _____	
11- O que acredita que poderia melhorar? _____	

FONTE: A autora (2017).

QUESTIONÁRIO DA INTERVENÇÃO 1

Questionario pág.2:

12- Como é sua convivência com seus colegas? E com a professora?		
13- Você consegue dizer o que já conseguiu aprender aqui no EJA, que antes de entrar, não sabia?		
14- Possui alguma dificuldade? Especifique. Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>		
15- Tem algum assunto (pessoal, familiar, amigos, trabalho, escolar) que você gostaria de conversar, ou pensar sobre?		
16 -Pense em três qualidades que possui:	⇒	⇒
17 -E três defeitos, ou dificuldades:	⇒	⇒
18-Conta-me coisas que você gosta de fazer (ex: cozinhar, dançar, praticar exercício, etc)?		
19- E do que não gosta?		

FONTE: A autora (2017).

APÊNDICE 2 - QUESTIONÁRIO DA INTERVENÇÃO 2**Questionario 2:**

16 -Pense em três qualidades que possui:		
⇒	⇒	⇒
17 -E três defeitos, ou dificuldades:		
⇒	⇒	⇒
18-Conta-me coisas que você gosta de fazer (ex: cozinhar, dançar, praticar exercício, etc)?		
19- E do que não gosta?		

FONTE: A autora (2017).

ANEXOS

ANEXO 1 – RODA DE CONVERSA DA INTERVENÇÃO

RELATÓRIOS

Relatórios Semanais da Intervenção:

DIA(S) DE INTERVENÇÃO: 21/08/2018

HORÁRIO DE INTERVENÇÃO: 18H00 as 20H30

RELATÓRIO SEMANAL DE ATIVIDADES

Nº: 1

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS:

O tema desta semana foi: Habilidades Sociais da Comunicação.

Demos início a nossa atividades às 19h00, pedi a atenção da turma para o tema, todos ficaram bem atentos e foram participativos, alguns mais outros menos.

Falamos sobre os meios de comunicação verbal e não verbal, gestos, posturas, comportamentos, entonação e volume da voz e etc., citamos também modos de se fazer perguntas, modos de gratificação e elogios, falamos acerca dos feedbacks positivos e negativos, em todas as falas buscamos maneiras de exemplificar, com situações cotidianas. Pedí que eles nos dessem exemplos ou contasse algo que já viveram, em relação ao que estávamos falando.

Finalizamos a atividade por volta das 20h00 e abrimos espaços para perguntas, todos afirmaram não ter nenhuma dúvida, então, agradei a turma e liberamos para a professora dar continuidade na aula.

OBSERVAÇÕES REALIZADAS:

Quando iniciamos a atividade tinha em torno de 10 alunos na sala, a profª Marilda, inicia a aula às 18h00 como de costume com reforço, e após ela avisa que iremos começar a atividade. Quando nos posicionamos para começar a atividade a profª disse: “Vou ficar lá trás hoje tá?!, mas se precisarem é só chamar que eu estarei lá, acreditamos que esta fala seja devido a penúltima atividade, onde os ânimos foram elevados devido ao tema polêmico acerca dos preconceitos. Pois bem iniciamos a

atividade alguns alunos foram mais participativos do que outros, mas em especial, Thalles que estava eufórico, ria sozinho o tempo todos, e esta aluna senta na primeira carteira como ele só que na fila do lado, e então ele ria e ela se incomodava achando que fosse algo com ela. A profª Marilda nesta atividades sentou ao fundo da sala e ficou fazendo atividades relacionados ao seu planejamento, mas, por diversas vezes conversava com o aluno Emerson e Eliane que estavam próximos a ela. Os alunos que mais participaram nesta atividade foi a Sonia e Seu João, este por sua vez, falava muitas coisas pessoais de sua vida e experiências vividas, e Sônia também, inclusive ao fim da atividade quando abri para perguntas Sonia afirma: “Eu não quero fazer nenhuma pergunta, graças a Deus entendi tudo”.

Nesta atividade consegui perceber um interesse e aproximação maior dos alunos, até mesmo a profª ficou mais à vontade na sala.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA:

As habilidades sociais com ênfase na comunicação, foi um dos temas levantados como necessidade para trabalharmos com os alunos do EJA, pelo fato de sua importância nas relações interpessoais dentro e fora da sala de aula.

Segundo Del Prette (2001), habilidades sociais estão ligadas aos diferentes modos de comportamentos, que o indivíduo possui para lidar com cada demanda que surge em suas relações interpessoais.

Na dinâmica das interações, as habilidades sociais fazem parte dos componentes de um desempenho social competente. A competência social qualifica, portanto, a proficiência de um desempenho e se refere à capacidade do indivíduo de organizar pensamentos, sentimentos e ações, em função de seus objetivos e valores articulando-os às demandas imediatas e mediatas do ambiente. (DEL PRETTE 2001, pg. 31). O período em que fiquei observando, constei a importância de trabalharmos este tema, pois, cada aluno que está na sala hoje, traz consigo uma cultura diferente da outra, crenças, costumes e valores já enraizados, não sendo fácil lidar com as diferenças que surgem em sala de aula, já que a mesma possui apenas uma professora, alunos com graus de aprendizados diversificados e também alunos com deficiência. A educação é uma prática eminentemente social que amplia a inserção do indivíduo no mundo dos processos e dos produtos culturais da civilização. A escola é um espaço privilegiado, onde se dá um conjunto de interações sociais que se

pretendem educativas. Logo, a qualidade das interações sociais presentes na educação escolar constitui um componente importante na consecução de seus objetivos e no aperfeiçoamento do processo educacional. (DEL PRETTE 2001, pg. 54). É de suma importância que estes alunos tenham estes conhecimentos acerca das formas eficazes de se comunicarem, otimiza e muito a dinâmica da sala de aula, efeito este que se estende como um todo, tanto para vida pessoal de cada um, o convívio coletivo e também o aprendizado.

DIA(S) DE INTERVENÇÃO: 04/09/2018

HORÁRIO DE INTERVENÇÃO: 18H00 as 20H30

RELATÓRIO SEMANAL DE ATIVIDADES

Nº: 2

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS: O tema da atividade desta semana foi: Habilidades Sociais Empáticas.

Nesta semana trabalhamos o tema através de uma dinâmica de grupo com a sala e para finalizar passamos um filme para sala em relação ao tema. Dinâmica da Empatia: intuito da dinâmica era fazer com que todos, pudessem se colocar no lugar do outro e poder pensar em uma maneira de ajudá-lo. Entregamos um pedaço de papel a todos da sala e pedimos que eles escrevessem alguma dificuldade que possuem em seus relacionamentos interpessoais, e após um sorteio seria feito e pegaríamos quatro papéis, o problema é lido em voz alta e uma solução é proposta. A intenção não é fazer perguntas, nem debates. Feitas todas as leituras e sugestões de soluções, a intenção era propor questões ao grupo, tais como: “O outro compreendeu seu problema?”; “Como você se sentiu ao ver o problema descrito?”; “Você compreendeu o problema do outro?”; e “Como você se sentiu em relação ao grupo?”, todos os alunos participaram sem se identificarem, essa dinâmica é essencial para desenvolver a empatia necessária para a convivência em grupo.

Foram bem participativos, deram ideias, palavras de incentivo, relataram acontecimentos pessoais, disseram coisas do tipo: “Para a pessoa deste problema com a justiça, busque fazer um processo coletivo, outros disseram para o mesmo problema, importante que você está bem não se importe com isto”, para alguém que

relatou problemas com a esposa, disseram que a solução era se separar, ou procurar terapia”.

Uma aluna relatou uma situação particular, que precisou de terapia e um momento de sua vida, que estava com início de depressão e procurou ajuda, relatou que foi libertador e que hoje está bem e conseguiu voltar a estudar e foi muito boa a experiência.

OBSERVAÇÕES REALIZADAS:

Como a atividade desta semana foi mais dinâmica podemos perceber que a sala se interessou um pouco mais e foi mais perceptivo as emoções.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA: Segundo Del Prette (2001), as habilidades empáticas estão relacionadas com a afetividade, podendo ser por experiências positivas ou negativas, tais como, perdas, decepções ou alegrias, e com isto busca compartilhar com os demais a sua volta e espera que seja recíproco. Assim considerando, pode-se definir a empatia como a capacidade de compreender e sentir o que alguém pensa e sente em uma situação de demanda afetiva, comunicando-lhe adequadamente tal compreensão e sentimento (Del Prette 2001, pg. 84). Del Prette (2001) afirma que, a empatia pode ser definido em três aspectos, pelo cognitivo atrelado a capacidade de entendimento em relação ao outro, afetividade sendo possível experienciar a emoção do outro e comportamental é a expressão da compreensão do sentimento do outro. Através desta atividade, onde os alunos eram instigados a pensar como agiriam em relação ao problema exposto, propomos a eles um exercício reflexivo, tiveram dificuldades no início, mas conseguiram se expressar de maneira autêntica e construtiva, a troca de experiência foi interessante e todos demonstraram ter gostado.

DIA(S) DE INTERVENÇÃO: 11/09/2018

HORÁRIO DE INTERVENÇÃO: 18H00 as 20H30

RELATÓRIO SEMANAL DE ATIVIDADES

Nº: 3

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS: O tema da atividade desta semana foi: Habilidade Sociais Assertivas.

Citei situações de como fazer pedidos assertivos e dizer não, para facilitar o entendimento do tema, pegamos um trecho do filme “Todo Poderoso”, onde ele não sabia fazer com muitas orações e disse sim para todas e a cidade virou um caos.

A partir daí pedimos situações e voluntários para contribuir com algo que não conseguiram dizer não, alguns alunos participaram outro não. Nessa atividade não teve anotações ou observações.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA:

Segundo Cunha e Tourinho (2010), o comportamento assertivo é quando um indivíduo consegue expressar seus sentimentos, ter suas opiniões e quereres mantidos mesmo que divergente ao de outras pessoas, mas preserva os direitos, interesses e respeito ao seu próximo, respondendo de maneira assertiva. Grilo (2012) nos afirma em seus estudos sobre a relevância da assertividade na comunicação profissional, Em 1971, Lazarus definiu assertividade como a capacidade para recusar e elaborar pedidos, pedir favores, expressar sentimentos negativos e positivos e iniciar, continuar e terminar uma conversa comum. Cinco anos mais tarde, Lange e Jakubowski (1976) consideraram a assertividade como a defesa de direitos pessoais e a expressão de pensamentos, sentimentos e crenças de forma direta, honesta e apropriada, de modo a respeitar os direitos das outras pessoas (GRILO 2012, pg. 283). De acordo com o exposto acima, percebemos a importância deste tema em sala de aula, pois muitas vezes em situações dentro e fora da sala de aula, muitos alunos relataram não conseguirem dizer não e que muitas vezes sofrem por conta disto, e também puderam entender de maneira superficial como agir assertivamente em suas relações interpessoais.

DIA(S) DE INTERVENÇÃO: 06/12/2018

HORÁRIO DE INTERVENÇÃO: 18H00 as 20H30

RELATÓRIO SEMANAL DE ATIVIDADES

Nº: 4

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS: Relatório de resultados da “Atividade Integrativa de Dança Circular 1”

As 19:00 horas, conforme o combinado, seguindo a programação dos temas que trabalhei semanalmente com a turma, deu início a intervenção. Enquanto ligava a TV

para conectar o notebook, foi a própria professora que tomou a frente de explicar aos seus alunos o que íamos fazer. Explicamos o que é desempenho de papéis, demos exemplos, fizemos eles refletirem sobre quais são os papéis que eles desempenham em suas vidas e pedimos que, respondessem a um novo questionário, este reformulado do questionário inicial constando questão 16; 17; 18; 19; com objetivo de registrar mudanças se houveram. Na sequência, fizemos as duas perguntas principais:

Qual é o papel do homem em nossa sociedade e qual é o papel da mulher em nossa sociedade. Qual a relação que podemos fazer com a dança circular? Inicialmente eles ficaram meio tímidos para falar, mas conseguiram participar, alguns mais que outros, tivemos histórias, e exemplos de vida, teve um aluno que disse: “eu faço papel de pai e mãe em casa!” e muitos falaram sobre a divisão das tarefas domésticas, que acham que o homem deve participar mais dessa função. Comentaram que na roda todos parecemos ser iguais. Concluímos o trabalho agradecendo a participação de todos.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA (Articulação dos aspectos observados com os conceitos trabalhados nas disciplinas teóricas) De acordo com Moreno, ele em suas obras fala sobre o desempenho de papéis que o ser humano exerce em seu dia-a-dia, não só do conceito de papel, como também de sua função e importância dentro do sistema social. Em um breve trecho define: [...] O homem é um desempenhador de papéis, ou seja, cada indivíduo é caracterizado por um conjunto de papéis que preside seu comportamento, e cada cultura caracteriza-se por determinado conjunto de papéis imposto por ela a seus membros, com um grau variável de sucesso" (MORENO, 1959. p. 110). E além de ter sido trabalhado esta temática, pudemos mais uma vez, dentro das nossas observações, perceber um pouco de resistência, advindas principalmente por parte dos alunos.

DIA(S) DE INTERVENÇÃO

HORÁRIO DE INTERVENÇÃO: 18H00 as 20H30

RELATÓRIO SEMANAL DE ATIVIDADES

Nº: 5

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS: Relatório de resultados da “Atividade Integrativa de Dança Circular”. Houve uma grande diversidade de respostas ao sentimento que a Dança Circular provocou nos participantes desse estudo, descritos a cada aplicação semanalmente. Este foi realizado a cada encontro da aplicação da atividade integrativa Dança Circular. Descritivo das sensações da atividade integrativa dança circular de alguns alunos:

- Dentre os sentimentos que mais se destacaram está a vergonha, relatado pelos participantes. Vale citar alguns depoimentos: Ressaltamos o comentário de superação de alguns alunos. “Para mim a dança foi boa, porque antes eu tinha muita vergonha de pegar na mão do colega. No começo eu procurava dançar apenas quando a professora estivesse olhando, mas agora eu desenvolvi calma e prazer pela dança” (L.V.S., 38 anos). “Coisas boas, é pensamento positivo e a dança circular tira a vergonha porque todos fazem juntos” (R.M.D., 34 anos). “Representa o trabalho em conjunto, uma aprendizagem de uma nova dança, a perda da vergonha, todo mundo pegando na mão. Para mim representou a alegria do trabalho em conjunto, todo mundo participou, todos pegaram nas mãos” (B.F.L., 41 anos). “Um ajuda o outro, onde um erra o outro ajuda, assim deve ser na vida, pois nem sempre acertamos. Foi uma experiência muito boa que poderia continuar. É uma dança onde se passa energia de uma pessoa para outra. Nos conhecemos melhor, quebramos preconceitos entre meninos e meninas e aprendemos coisas novas” (J.F.B., 34 anos). A Dança Circular evoca as pessoas para um contato físico de aproximação, por meio do ato de se dar as mãos. Para muitas pessoas essa postura torna-se uma barreira que as inibem em participar da atividade. Tal fato foi um dos pontos citados por 7 participantes, principalmente no que diz respeito ao contato que tinham com as mãos. “Representou muitas coisas, foi bom para mim. Por ter aprendido a pegar na mão dos homens e

meninas. Eu tinha vergonha de dançar e de dar as mãos, mas agora eu já perdi a vergonha” (M.A.C., 45 anos). “Ela representou a amizade, a perda de vergonha quando fosse para pegar na mão do colega. Ajuda a todos na coordenação, até para o futebol” (W.V.S., 35 anos). A Dança Circular proporciona bem estar, alegria e leveza. Transmite uma energia positiva que gera entre os participantes a real sensação de leveza, 16 acolhimento e calor humano. Notamos nos depoimentos de 4 alunos o entendimento sobre os benefícios dessa Dança, descritos abaixo: “A dança circular para mim foi uma dança muito legal, sinceramente adorei, gostaria de ter outras chances como esta. Me senti leve, solta, livre com esta dança. Me senti como uma borboleta livre no ar. Adorei, não só adorei como amei, muito obrigada Professora pela oportunidade” (F.A.O.D., 24 anos). “Foi muito bom. Eu gostei é uma dança que nos ajuda a locomover ao mesmo tempo você se interessa mais pelo que está fazendo e esquece dos seus problemas. Também achei interessante saber que a repetição dos passos faz parte da dança, por mais que repetíssemos os passos parece que era um ritmo diferente, mas com o mesmo passo. Achei muito legal” (F.A.O.D., 31 anos). Os sentimentos, até então desconhecidos, experimentados com o desenrolar da Dança Circular, despertaram o gosto e o interesse dos educandos para continuar desenvolvendo essa atividade. Notamos pelas respostas que 4 participantes demonstraram interesse em dar continuidade na Dança, das quais descrevemos: “Coisa maravilhosa, eu amei fazer isso foi muito bom, aprendi bastante. Eu gostaria de continuar as danças e aprender mais” (F. da S., 45 anos). “É muito loka! Gostei bastante das aulas, as danças eram legais, eu queria fazer de novo, porque eu gostei demais. No começo, eu pensava que era ruim e perdia as aulas na quadra, depois foi uma experiência incrível, todos participaram” (E.F.S., 53 anos). A Dança é uma atividade que apresenta certo grau de dificuldade aos iniciantes, pelo fato de ser uma atividade em que se faz necessária a concentração, a atenção, a coordenação e o ritmo, para que o seu desenvolvimento flua de forma agradável, estética e harmônica. Para o aprendizado dos passos e sequências básicas de cada dança, depende muito da habilidade individual. Enquanto uns apresentam facilidade na aprendizagem dos movimentos, outros necessitam

de um tempo maior para assimilação dos mesmos. Entretanto, na Dança Circular, por ser uma atividade em grupo, em que um auxilia o outro, essas diferenças de aprendizagem logo passam despercebidas, porque na roda o mais importante é o ritmo, sendo que um ajuda o outro a entrar no compasso. Embora alguns alunos tenham relatado que os passos são fáceis, outros que os passos são difíceis e ainda outros que são repetitivos, observamos que poucos citaram esses itens, demonstrando que para a grande maioria, o aprendizado dos movimentos foi parte integrante da atividade, a qual teve um significado maior no seu contexto geral. Descrevemos o comentário de alguns alunos: “[...] A dança são passos fáceis e legais” (A.A.A.M. 35 anos). “[...] No início foi cansativo porque eu não conseguia fazer os passos” (M.R.G., 45 anos). “[...] Um pouco repetitiva, mas assim em pouco tempo a perfeição de alguns” (J.L.S., 56 anos). “[...] Alguns passos em certas músicas muito repetitivos” (J.F.B., 39 anos). “Para mim a dança circular foi muito legal, muito massa, só faltou uns passinhos mais massa” (R.F.S., 42 anos). Como em toda e qualquer atividade desenvolvida, é impossível atingir cem por cento de aprovação, nesta também não deixou de ser diferente. Para um aluno, mesmo com toda nossa dedicação, não conseguimos alcançar o objetivo de transmitir-lhe que a dança faz parte de um desenvolvimento integral do ser humano. Porém, vale ressaltar que mesmo sem gostar da atividade e achar uma chatice, ele participou de todas as aulas.

ANEXO 2 – ANÁLISE COMPARATIVA DO QUESTIONÁRIO DE INTERVENÇÃO 1 X QUESTIONÁRIO DE INTERVENÇÃO 2

RESULTADOS DA APLICAÇÃO DA ATIVIDADE INTEGRATIVA DE DANÇA CIRCULAR BASEADA NOS QUESTIONÁRIOS DA INTERVENÇÃO. Instruções: Nesse semestre estamos trabalhando com hábitos saudáveis educacionais, por esse motivo precisamos saber um pouco sobre os hábitos diários:

ANTES DA APLICAÇÃO DA ATIVIDADE INTEGRATIVA DE DANÇA CIRCULAR EM 08/2018. Exemplo 1: da maioria das respostas dos alunos nas questões 16, 17, 18, 19.

16- boa, legal, _____

17 - triste, estudar, _____

18 – nada _____

19 - academia _____

DEPOIS DA APLICAÇÃO DA ATIVIDADE INTEGRATIVA DE DANÇA CIRCULAR 12/2018: Exemplo 2 da maioria das respostas dos alunos nas questões 16, 17, 18, 19.

16- alegre, animada, disposta _____

17 - brabeza _____

18 – dançar _____

19 – ficar parada _____

PARECER: Entende-se dessa análise comparativa que as respostas levaram a aparecer um resultado positivo e otimista após os encontros da aplicação prática de dança circular.

